ATINGEREA CUANTICĂ

TRANSFORMAREA ESENȚEI

O nouă modalitate de a vindeca și de a modifica realitatea



ALAIN și JODY HERRIOTT

Opiniile participanților la cursurile de
Transformare a esenței
ținute de Alain și Jody Herriott

„Cursul oferă o paletă largă de tehnici și instrumente care completează tehnicile de bază, dovedindu-se neprețuite pentru vindecare și pentru întreținerea stării de sănătate.“

Carole Amos

„Structura mea s-a schimbat complet în urma acestui curs. Mi-am vindecat numeroase blocaje la nivel fizic și emoțional. Nu îmi vine nici acum să cred cum niște mișcări atât de neînsemnate au putut provoca niște schimbări atât de ample; procesul a fost posibil datorită tehnicilor de respirație.“

Dawn Donalson

„Cursul m-a ajutat să îmi amplific considerabil capacitatea de a mă interioriza și de a pătrunde în starea de tăcere interioară. Ritmul în care mă eliberez de limitările pe care mi le-am autoimpus nu încetează să mă surprindă.“

Danielle Hanneken

„Am primit numeroase informații care m-au ajutat să devin mai conștient la nivel fizic și emoțional, mergând chiar până la nivelul celular.“

Rosvel Garza

„Cursul mi-a oferit numeroase informații și m-a ajutat să mă transform în profunzime. Alain este întotdeauna dornic să răspundă la orice întrebare și să își împărtășească cunoașterea.“

Rosie Nadwodny

„Cantitatea de informații pe care o furnizează acest tip de activitate pe toate nivelele este incredibilă.“

Liz Sharp

„Cursul m-a ajutat să îmi descopăr spațiul interior… Sper să continui să îmi dilat conștiința și să îmi dizolv blocajele, astfel încât să îi pot ajuta la rândul meu pe alții să facă același lucru.“

Jonathan Lea

„Transformarea esenței ne ajută să ne transformăm actualul mod de a fi și să redescoperim ceea ce reprezintă dreptul nostru prin naștere.“

BHOK

„Uau! Cursul a fost profund inspirator. Posibilitățile care mi s-au deschis în față sunt uimitoare. De-abia aștept să utilizez aceste tehnici.“

Rick Hopton

„Am venit la acest curs complet secătuită de energie… În ultimele două luni înainte de a urma cursul, nu aveam energie decât să mă mut din pat pe scaun și înapoi. Acest curs mi-a redat speranța că îmi voi putea redobândi energia de altădată, fapt care îmi este absolut necesar în lupta mea cu cancerul de care sufăr de ceva vreme. Acum dispun de un instrument nou pentru a mă lupta cu această boală și pentru a o elimina pentru totdeauna din organismul meu.“

Kristin Gudjonsdottir

„Simplul fapt că am învățat cum să respir corect mi se pare uimitor. Cursul îți schimbă din temelii perspectiva asupra vieții.“

S. G.

„Până să urmez acest curs, nu am avut niciodată habar ce este energia «yin». Exercițiile pe care le-am învățat au fost fantastice și profund transformatoare. De asemenea, tehnicile de vindecare s-au dovedit niște instrumente

excelente de lucru. În plus, principiile teoretice ne-au fost explicate impecabil."

S. F.

„O terapie uimitoare și măreață. Tehnica este banală, dar rezultatele obținute prin intermediul ei sunt extrem de pozitive."

S

„Cursul a fost practic, informativ, util și încântător prezentat. La ora actuală simt că am mai multă putere și că sunt mai armonios. Sper că le demonstrez acest lucru prietenilor și clienților mei."

Jack Bennett

„Mi-a plăcut foarte mult tehnica yin. Sunt absolut convinsă că această tehnică îmi va folosi în fiecare zi, deopotrivă la nivel personal și pentru clienții mei."

Kay Finly

„Am învățat să mă cunosc mai bine pe mine însămi, dar și să îmi transmit mai eficient energia clienților mei. Procesul de vindecare devine astfel lipsit de orice efort. Contactul cu aspectul meu yin mi s-a apărut fantastic."

Julia Tsien

„Această metodă de vindecare este extrem de eficientă. Prezentarea ei a fost foarte ușor de înțeles. Mă atrage foarte mult conceptul de umilință."

Ellen Quagliaroli

„Această nouă tehnică de vindecare este uimitoare. Practic, mintea și intenția noastră nu au hotare."

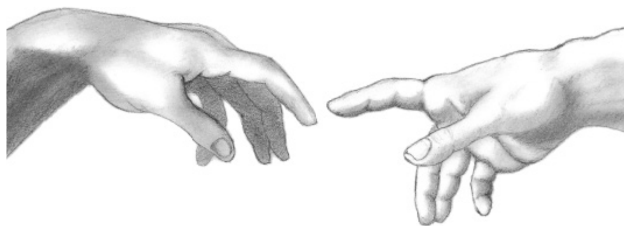
BN

ATINGEREA CUANTICĂ

TRANSFORMAREA ESENȚEI

O nouă modalitate
de a vindeca și de a modifica realitatea

ALAIN și **JODY HERRIOTT**



Traducere din limba engleză:
Cristian HANU

ADEVĂR DIVIN

Brașov, 2010

Editura **ADEVĂR** **DIVIN**
Braşov, Str. Zizinului, nr. 48, parter, ap. 7,
cod 500414, O.P. 12
Mobil: 0722.148.983 *sau* 0727.275.877;
Telefon / Fax: 0268.324.970 *sau* 0368.462.076
E-mail: contact@divin.ro *sau* contact@secretul.tv
Pe site-ul editurii găsiţi şi alte cărţi pentru suflet:
www.divin.ro
Site: **www.secretul.tv**
Yahoo! Group: **adevardivin**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
HERRIOTT, ALAIN

Atingerea cuantică: transformarea esenţei: o nouă modalitate de a vindeca şi de a modifica realitatea / Alain şi Jody Herriott; trad.: Cristian Hanu; cuvânt înainte: Richard Gordon. - Braşov: Adevăr Divin, 2010

ISBN 978-606-8080-15-4

I. Herriott, Jody
II. Hanu, Cristian (trad.)
II. Gordon, Richard (pref.)

159.9

Editor: Cătălin PARFENE
Corectură: Elena MÁLNAI
Tehnoredactare şi copertă: Elena DAVID

Mulțumiri

Le mulțumim:
Risei, Vandei, lui Michelle, Genevieve și Richard, fără de care această carte nu ar fi putut fi scrisă și publicată.

Alain și Jody Herriott

Cuprins

CUVÂNT ÎNAINTE

În cei 30 de ani de când am început să aplic Atingerea Cuantică, acest proces nu a încetat să mă uimească prin puterea, dar și prin ușurința și eficacitatea sa.

Conceptual vorbind, tehnicile de bază ale Atingerii Cuantice fac legătura între procesul de respirație și diferite tehnici de conștientizare corporală care îi permit practicantului să își ridice frecvența de vibrație a câmpului său energetic. În continuare, clientul își ridică la rândul lui propria frecvență de vibrație, aliniind-o cu cea a practicantului, printr-un proces de rezonanță. Inteligența corporală se folosește apoi de acest aport suplimentar de energie, dându-i cea mai bună destinație și accelerând astfel procesul de vindecare. Rezultatele obținute i-au inspirat pe numeroși medici, chiropracticieni și alți terapeuți, dar și pe foarte mulți oameni care nu au nimic de-a face cu domeniul vindecării, să practice aceste tehnici în peste 45 de țări din întreaga lume.

Transformarea Esenței operează altfel. În loc să își ridice propria frecvență de vibrație, astfel încât energia clientului să o urmeze, practicantul învață cum să își golească în totalitate mintea, cum să se focalizeze și cum să devină atât de liniștit încât clientul său să intre în rezonanță cu starea sa de pace profundă. Deși nu am învățat la fel de ușor aceste tehnici prin comparație cu cele de Atingere Cuantică, rezultatele pe care le-am obținut au fost adeseori uimitoare, iar uneori chiar miraculoase.

Pot afirma fără nicio exagerare că activitatea de Transformare a Esenței îl transformă profund deopotrivă pe practicant și pe clientul său. Partea cea mai frumoasă este că atunci când te transformi pe tine însuți, întreaga lume pare să se transforme odată cu tine. Această descoperire este spectaculoasă, fiind demnă de cei mai mari înțelepți ai acestei lumi. Dacă este dusă până la consecințele sale ultime, ea ne determină să ne deschidem încă și mai mult, mergând până la revelarea Sinelui nostru suprem.

Lui Alain îi place să spună că: „Acolo nu există niciun *acolo.*“ Semnificația acestei scurte fraze este atât de profundă încât ea poate fi comparată cu o nestemată care ne poate conduce către descoperiri și revelații ce depășesc cu mult limitele identității noastre actuale. Savurează această carte, întrucât ea reprezintă cu adevărat un dar pentru umanitate.

Richard Gordon

Autor și fondator al **Atingerii Cuantice**

PREFAȚĂ

De ce am optat pentru lărgirea călătoriei noastre?

Există trei întrebări care mi-au fost puse în mod repetat la cursurile de Supraîncărcare prin Atingerea Cuantică:

1. Ce trebuie să fac pentru a putea lucra asupra mea la fel de ușor cum lucrez pentru alte persoane?
2. Ce pot face pentru a „vedea" sau pentru a simți ce se întâmplă în corpul altcuiva?
3. De ce revin uneori durerile și problemele fizice după o ședință de vindecare?

Încercând să răspundem la astfel de întrebări, eu și cu Jody am început să explorăm și alte posibilități. De-a lungul acestor căutări, am avut posibilitatea să lucrăm cu o femeie pe nume Risa Kaparo, care predă o metodă de lucru cu

corpul prin intermediul yogăi și al respirației. Metodele ei ni s-au părut extrem de interesante mie și soției mele. Risa a învățat la școala Vandei Scaravelli (o yoghină italiancă, autoare a cărții *Trezirea coloanei vertebrale),* care aplică o anumită metodă specifică de respirație. Risa a îmbogățit această metodă, adăugându-i propria ei tușă personală. Ea a asociat această metodă de respirație cu alte exerciții pentru vindecare și pentru îmbunătățirea mișcărilor în general. Tehnicile descoperite de Risa ni s-au părut neprețuite mie și lui Jody, ajutându-ne să răspundem la cele trei întrebări de mai sus. De aceea, la ora actuală le utilizăm amândoi, continuând să elaborăm noi variante ale lor.

La fel ca în cazul Atingerii Cuantice (metodă descrisă în cărțile *Atingerea Cuantică: Puterea de a vindeca* și *Supraîncărcarea prin Atingere Cuantică),* Transformarea Esenței reprezintă un proces de rezonanță. În cazul Atingerii Cuantice, clientul se pune la unison cu activitatea respirației, respectiv cu frecvența superioară a energiei practicantului. Către sfârșitul carierei sale, Bob Rasmussen (maestrul de la care a învățat tehnica de Atingere Cuantică Richard Gordon) și-a schimbat complet abordarea tehnicilor respiratorii pe care le aplica în timpul Atingerii Cuantice. El a început să își încetinească foarte mult ciclul respiratoriu; din păcate, Bob a preferat să nu dezvăluie altor persoane ultimele sale descoperiri. După părerea noastră, el a descoperit o abordare similară celei care va fi descrisă în această carte.

În ce constă diferența?

Una din primele întrebări pe care și le pun oamenii atunci când aud de această metodă este: În ce constă diferența față de Atingerea Cuantică, cu care suntem familiarizați?“ Tehnicile descrise în cărțile *Atingerea Cuantică: Puterea de a vindeca* și *Supraîncărcarea prin Atingerea Cuantică* sunt concepute pentru a-ți ridica propria vibrație, astfel încât vibrația persoanei cu care lucrezi să se pună la unison cu a ta. Procesul este realizat prin practicarea circuitului energetic și a tehnicilor de respirație, precum și prin transmiterea energiei către corpul clientului. Această abordare a lucrului cu energia noi o numim „activă“ și „yang“, întrucât contribuim astfel în mod conștient și deliberat la ridicarea frecvenței de vibrație a energiei clientului. În cazul lucrului cu Esența, vei face cunoștință cu aspectul „yin“ al transmisiei energetice. Și în acest caz are loc un proces de rezonanță, dar cu liniștea interioară, nu cu activitatea energetică propriu-zisă. În cadrul acestei cărți, te vom învăța să îți liniștești într-o măsură atât de mare sistemul încât clientul tău să se pună la unison cu această stare de liniște, transformându-se datorită ei. De aceea, noi considerăm că lucrul cu Esența este un aspect energetic yin prin comparație cu tehnicile prezentate în cadrul seminarelor de Atingere Cuantică și de Supraîncărcare. Diferența între cele două seturi de tehnici ține de natura yin și yang a energiei. Din acest punct de vedere, un obiect, un gând sau o filozofie pot fi mai yin

sau mai yang decât altele, atunci când sunt comparate între ele. În cazul de față, avem de-a face cu o abordare mai liniștită, nu cu una activă.

Spațiul mental pe care îl folosește lucrul cu Esența și conștiința corporală la care conduce el au devenit parte integrantă din viața noastră. Noi nu mai trebuie să ne punem în mod conștient la unison cu punctul Esenței, întrucât practica ne-a învățat să ne conectăm imediat și fără niciun efort cu acesta. În acest fel, ne trezim într-un spațiu mental și energetic mai deschis și mai flexibil, care ne permite să ne lăsăm mult mai ușor duși de val în viața de zi cu zi. Acest lucru ne ajută să scăpăm cu ușurință de tensiunile fizice printr-o simplă respirație rapidă, dublată de focalizarea atenției asupra fluxurilor corporale.

Sperăm amândoi să te bucuri de această nouă aventură a descoperirii!

INTRODUCERE

Esența ca transformare a sinelui

Unul din cele mai dezirabile aspecte ale muncii de vindecare este călătoria interioară care însoțește acest proces. Noi am descoperit că cu cât acest proces este mai meditativ, cu atât mai fascinant devine el. La baza acestei metode stă meditația activă, respectiv contemplația dublată de intenție. După ce au experimentat lucrul cu Esența, foarte mulți oameni ne-au spus că asta au căutat de-a lungul întregii lor vieți. Ei au început să trăiască stări de liniște interioară din ce în ce mai profunde, care par porți de intrare într-un Univers mai mare și care îi conduc către o perspectivă mai amplă asupra vieții.

Descoperirile la care conduce această metodă sunt unice pentru fiecare om în parte. Cu cât vei practica mai mult, cu atât mai multe lucruri vei descoperi. Practic, acest

proces de descoperire nu are limite: orice aspect asupra căruia îți vei focaliza atenția va începe să se desfășoare în fața ta, prezentându-ți laturile sale ascunse. Dacă nu vei lăsa gândirea ta logică să interfereze cu acest proces, toate aspectele asupra cărora îți vei focaliza atenția vor începe să își reveleze esența într-o manieră naturală, care le este caracteristică. Acest lucru este valabil în egală măsură pentru munca de vindecare, pentru afaceri, pentru emoții sau pentru orice activitate lumească, oricât de banală ar părea ea (cum ar fi, de pildă, tunsul gazonului).

Aceste experiențe te vor ajuta să înțelegi că tu reprezinți mult mai mult decât ți-ai imaginat vreodată, că tu ești punctul central sau de origine din care începe expansiunea și explorarea ta interioară. Eu și soția mea am descoperit că lucrul cu Transformarea Esenței ne-a permis un acces mai deplin ca oricând înainte la procesul de vindecare, oferindu-ne posibilități nebănuite până atunci. În parte, acest lucru se datorează imaginilor pe care aceste tehnici le generează, dar și calității onirice care le caracterizează (ceea ce înseamnă că lucrul cu Esența ne scoate din cadrul strâmt al gândirii logice referitoare la cum „ar trebui" să fie lucrurile). Mai mult, procesul ne ajută să reducem toate lucrurile la componentele lor de bază, după care transcendem chiar și această stare și pătrundem într-un spațiu al creației libere. În acest moment totul devine posibil (cel puțin teoretic). Dacă ai practicat tehnicile de bază ale Atingerii Cuantice și cele de Supraîncărcare, nu vei putea practica tehnicile descrise în această carte decât dacă îți vei

schimba în totalitate perspectiva. Indiferent de experiența pe care ai acumulat-o până în prezent, aceste tehnici te obligă să fii tu însuți, adică să fii prezent, foarte atent și plenar conștient de experiența pe care o trăiești, chiar dacă aceasta ți se pare onirică.



Capitolul 1

Transformarea esenței: deschiderea ușii

Vibrația există pretutindeni
și în toate lucrurile. În fiecare moment al zilei,
noi suntem produsul acestor vibrații
și al rezonanțelor pe care le antrenează ele.

Privire de ansamblu

Metoda de Transformare a Esenței are la bază un mod diferit de a respira, dublat de o focalizare internă specifică. Această manieră aparte de a ne focaliza, combinată cu metoda unică de respirație folosită, reprezintă poarta care ne poate conduce la trezirea Sinelui nostru. Această trezire are atât de multe aplicații și asocieri încât nu le-am putea enumera niciodată într-o singură carte. Noi am descoperit că starea de spirit la care conduc aceste tehnici este profund meditativă. Desigur, vorbim de o meditație dublată de o intenție specifică: aceea de a vindeca. Pe de altă parte, intenția pe care o aplicăm în meditație nu trebuie să se limiteze exclusiv la vindecare; la fel de bine o putem folosi pentru descoperirea de sine sau pentru contemplarea „existenței“ pure. Aceasta este focalizarea care asigură (împreună cu tehnicile de respirație specifice) punctul de intrare către interiorul ființei. Pornind din acest punct, tu te poți îndrepta în orice direcție dorești. Noi te invităm să pătrunzi în misterul spiritual care se ascunde în spatele indivizilor, dar și al acestei metode fascinante de vindecare. Tehnicile de respirație pe care ți le vom preda în continuare îți vor răspunde la mult mai multe întrebări decât la cele trei pe care le-am menționat în prefață. Ele își vor permite să ajungi la esența existenței și a acțiunii unei persoane, pe toate nivelele vieții sale.

Întreaga premisă a abordării rezonanței cu Esența constă în a te deschide către starea de „liniște“. Această liniște este asociată în mod conștient cu o stare subtilă de relaxare, dar și cu sentimentul că „te topești“ sau „fuzionezi“ cu propriul tău corp.

Atunci când experimentezi aceste tehnici, urmărește întotdeauna eliberarea care rezultă în urma combinării respirației cu focalizarea specifică. Chiar dacă la început această stare ți se va părea vagă, cu cât vei practica mai mult, cu atât mai mare va deveni ușurarea / eliberarea pe care o vei experimenta. La rândul ei, cu cât această stare de libertate interioară va deveni mai clar definită, cu atât mai liniștit va deveni sistemul tău, după care ciclul se va repeta. În acest fel, îi vei putea oferi clientului tău o schimbare extrem de profundă, pe măsură ce se va pune la unison cu noua ta stare de spirit.

Fluiditate, flexibilitate și comuniunea cu Sinele

Ce simte corpul tău atunci când râzi? În cazul celor mai mulți dintre oameni, senzația este de înflorire interioară; este ca și cum ei ar deveni mai flexibili și mai fluizi. Ei intră într-o stare de „abandon“, de „existență“ pură, de prezență, fără să le mai pese de felul în care îi percepe lumea exterioară. Aceasta este una dintre modalitățile prin care se poate exprima „ființa“. Râsul ne învață întotdeauna că ne-am cramponat prea strâns de modul nostru de a fi sau că privim lumea exterioară printr-o fereastră prea îngustă. Conștien-

tizarea acestei contracții interioare (deopotrivă fizică și mentală) nu poate fi posibilă decât atunci când trecem de la tensiune la eliberare. Foarte mulți oameni au auzit de terapia prin râs, o metodă prin care diferite persoane s-au vindecat de cancer, și-au îmbunătățit performanțele sportive și au obținut tot felul de alte realizări spectaculoase. Explicația acestor realizări este că râsul creează o stare de deschidere în interiorul sistemului, dând naștere unei curgeri mai line a energiilor și optimizând astfel sistemul fizic și echilibrul psihologic al persoanei.

Pentru a fi înțeles corect, conceptul de flux trebuie abordat din perspectiva începătorului, fără încrâncenare și fără efort, doar cu curiozitate și cu dorința de a explora ceva nou. Atunci când ți se spune că te distrezi folosind aceste metode, chiar dacă nu știi prea bine ce înseamnă acest lucru, tu îți acorzi permisiunea de a încerca noile tehnici fără a interfera cu vocea critică a minții tale logice. De altfel, acest mod „jucăuș“ de a aborda lucrurile este o altă ipostază a curgerii. În plus, cultivarea iubirii în timpul aplicării acestor tehnici reprezintă o altă modalitate de a deveni „mai liber“ sau mai deschis.

Prin aplicarea unor tehnici variate, cum ar fi cele de respirație, mișcările sau simpla liniștire interioară, tu poți intra într-o stare în care dispare orice crispare, într-o stare de abandon și de eliberare interioară pe un nivel mai profund decât ești obișnuit în mod normal. Acest proces poate fi practicat în mod conștient și poate fi aprofundat cu ajutorul lucrului cu Esența.

Prin tehnicile de Transformare a Esenței, noi îți oferim o modalitate de a intra într-o stare de acceptare extrem de profundă (vezi secțiunea de mai jos pentru o privire de ansamblu asupra conceptului de *„acceptare“).* Tot ce îți cerem noi este să te focalizezi încontinuu asupra respirației. La fel ca în cazul râsului, noua stare de liniște în care vei intra este foarte relaxantă, și provoacă schimbări profunde la nivelul corpului și minții tale, care se transmit apoi clientului tău.

Ce este acceptarea?

Acceptarea este o stare de spirit caracterizată printr-o flexibilitate maximă sau printr-o curgere absolută. Chiar dacă ne exprimăm o intenție (cum ar fi aceea de a vindeca pe cineva, sau oricare alta), în ultimă instanță dorința noastră supremă este de a rămâne deschiși în fața experienței, indiferent în ce ar consta ea. În acest fel, tot ceea ce se întâmplă devine un eveniment în sine, căruia îi permitem să evolueze și să se desfășoare. În cazul vindecării, noi ne manifestăm intenția de a permite trupului și minții să evolueze către starea de perfecțiune. Prin starea de spirit pe care o creăm cu ajutorul tehnicilor de Transformare a Esenței, noi îi permitem corpului să își găsească propria modalitate de a atinge această stare de perfecțiune. Noi nu intervenim în niciun fel în acest proces de transformare inițiat de corp. Asta înseamnă să nu fii atașat de rezultat sau de derularea exactă a procesului.

Corpul privit din perspectiva principiilor yin și yang

În această secțiune, ne propunem să descriem corpul din perspectiva principiilor „yin“ și „yang“. Atunci când un obiect este considerat yang, el prezintă următoarele atribute: este activ, dinamic și în mișcare. Dacă obiectul este considerat yin, el este liniștit, receptiv și permisiv. Orice experiență conține deopotrivă un aspect yin și unul yang. Simbolul yin / yang, „☯“, a fost creat special pentru a demonstra această idee. Este ca și cum am spune că dealul și valea se susțin reciproc sau că lumina nu poate fi explicată fără întuneric. Acesta este fundamentul taoismului. Mișcările sau fluxurile energetice din interiorul și din exteriorul corpului pot fi comparate la rândul lor din această perspectivă. Dacă ești interesat să afli mai multe despre acest concept, îți recomandăm cartea *„Tao Te King“,* a lui Lao Tse, care prezintă detaliat această viziune asupra lumii.

Scopul respirației Esenței este de a crea o stare de interiorizare. La rândul ei, aceasta declanșează procesul de experimentare a stării de liniște. Aflați în starea de liniște, noi putem auzi mai bine „sunetul corpului“ sau vibrația energetică a acestuia. În acest fel, putem discerne energiile pe un nivel mult mai subtil.

Obișnuiește-te cu ideea de fluxuri și de câmpuri. Dacă ar fi să comparăm tehnicile de bază ale Atingerii Cuantice cu cele ale Transformării Esenței, am putea spune că primele sunt yang, iar celelalte sunt yin. Într-o anumită măsură, activitatea vindecătoare *yang* depinde de starea de acceptare a practicantului, care depinde la rândul ei de

starea de spirit și de puterea de concentrare a acestuia. În cazul tehnicilor de Transformare a Esenței, vom urmări să ducem această stare de acceptare pe un nivel mult mai profund. Cele două abordări se pot susține reciproc, chiar dacă nu depind una de cealaltă.

În cadrul procesului de Transformare a Esenței, cultivarea stării de liniște interioară conduce la o stare de acceptare mult mai profundă. Cu cât starea de acceptare este mai profundă, cu atât mai ușor putem fuziona noi cu fluxurile energetice din interiorul nostru, devenind una cu ele, nu doar observându-le.

Transformarea esenței: Principii generale

Activitatea de Transformare a Esenței face ca lucrul cu sine să devină la fel de ușor ca și lucrul cu o altă persoană. În plus, ea ne permite să înțelegem mai bine ce se întâmplă în interiorul sistemului unei alte persoane. De asemenea, ea ne ușurează conștientizarea propriilor mișcări corporale, fapt care ne permite să ne schimbăm perspectiva asupra acestor mișcări și asupra fluxurilor energetice create de ele.

Lucrul cu sine devine mai ușor

Atunci când respirăm și ne focalizăm în acest fel (proces pe care îl numim punctul Esenței sau respirația

Esenței), este mult mai ușor să ne raportăm la corpul nostru fizic, la cel mental și la cel spiritual din perspectiva obiectivă a unei terțe persoane. Chiar dacă lucrăm cu noi înșine, este aproape la fel cum am lucra cu altcineva. În acest fel, noi ne putem influența mult mai eficient propriul sistem (exact așa cum am face-o dacă am lucra cu un client).

Pe de altă parte, pentru a oferi unei alte persoane schimbarea de care are nevoie, noi începem întotdeauna prin a crea în interiorul nostru o stare de liniște și de relaxare absolută. În acest fel, noi lucrăm în ultimă instanță tot cu noi înșine!

Cum putem „vedea“ sau simți ce se întâmplă în interiorul altor persoane

Noi putem percepe relativ ușor energiile din interiorul corpului unei alte persoane, întrucât liniștirea profundă a propriului sistem ne permite să recunoaștem imediat „sunetele dizarmonioase“ sau fluxurile dezechilibrate din corpul persoanei respective. Fluxurile energetice din aceste zone nu sunt deloc line. Fluxul energetic al unei alte persoane poate fi experimentat într-o manieră kineziologică, vizuală, sau prin oricare din cele șase simțuri, inclusiv prin simțul „cunoașterii intuitive directe“. Secretul constă în a ne liniști sistemul într-o măsură suficient de mare pentru a putea observa diferențele din sistemul unei alte persoane. Aceste diferențe pot fi observate cu ușurință la nivelul fluxurilor sau mișcărilor energetice din corpul acesteia.

Cum trebuie să tratăm tiparele și / sau durerile recurente

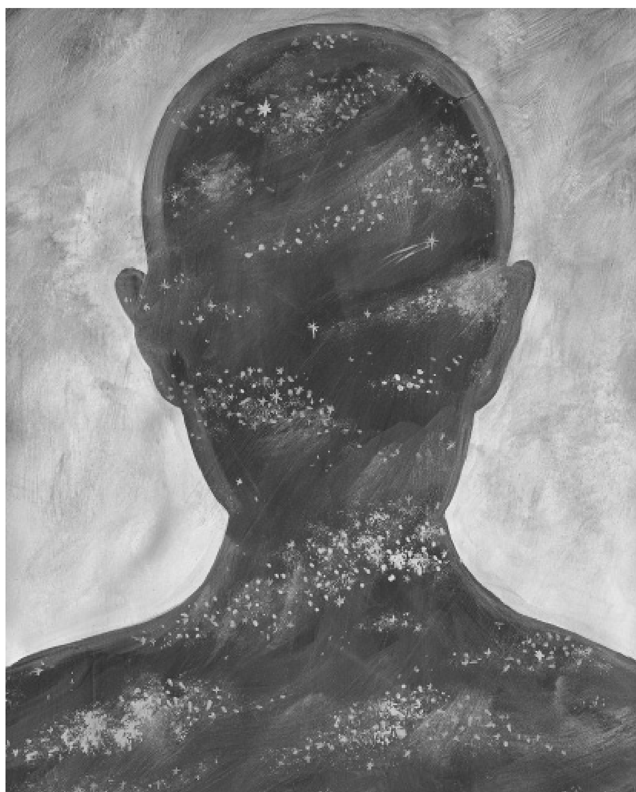
Unul din principalele motive pentru care durerile revin este acela că oamenii nu își modifică principalele modalități de mișcare. Ei continuă să folosească aceleași posturi corporale și aceleași mișcări care au condus la apariția problemei care îi afectează.

Atunci când sunt activi din punct de vedere fizic, cei mai mulți oameni se mișcă folosind tipare ale mișcării cu care s-au obișnuit. Spre exemplu, dacă îți propui să ridici un obiect de jos, tu vei face de fiecare dată același tip de mișcare. Acest lucru este valabil pentru orice altă activitate. Pe măsură ce vei învăța să îți liniștești sistemul cu ajutorul exercițiilor prezentate în această carte, tu vei deveni din ce în ce mai conștient de aceste tipare și ți le vei putea reformula astfel încât fluxul mișcărilor tale să devină mai lin. Cu cât vei practica mai frecvent aceste exerciții, în asociere cu cele respiratorii, cu atât mai dinamice vor fi schimbările care se vor petrece și cu atât mai mică va deveni probabilitatea să te rănești din cauza mișcărilor tale greșite. Până acum am examinat lucrurile doar din perspectiva lor mecanică. La aceasta se adaugă însă și o perspectivă emoțională.

Pe măsură ce vei începe să te miști mai armonios și să fii mai „prezent“ în interiorul corpului tău, tu vei căpăta un acces din ce în ce mai mare la dialogul tău interior. Acest dialog influențează decisiv felul în care se simt oamenii și ceea ce fac aceștia. Dacă vei începe să asculți în mod

conștient ceea ce spune mintea ta, tu vei putea lua măsurile necesare pentru a schimba acest dialog. Metoda este mai profundă decât pare la prima vedere, fiind practic o modalitate de aprofundare a cunoașterii de sine.





Capitolul 2

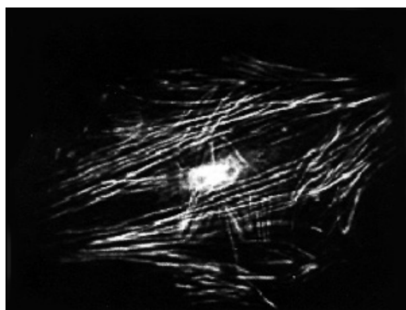
Corpul privit ca o matrice

Noi suntem ființe complexe, încastrate în matricea Universului. Evoluăm, ne adaptăm și ne schimbăm. Cel care ne permite accesul la toate aceste procese este Sinele nostru real, pe care îl experimentăm în fiecare moment, care crește, înflorește și se transformă.

Iată cum definește dicționarul conceptul de „matrice“:

1. Substanță în care este încastrat sau integrat ceva.
2. Situație sau set de circumstanțe care permite sau încurajează nașterea, dezvoltarea sau creșterea unui anumit aspect.
3. Substanță care există între celule, din care se dezvoltă țesutul (spre exemplu, cartilagiile și oasele).
4. Cadru sau înveliș al unui material care oferă protecție și care absoarbe șocurile.

Biologia matricei corpului



Microfilamente privite în lumină fluorescentă

„Matricea“ corpului poate fi imaginată ca o structură lichidă sau cristalină. În interiorul matricei există nenu-

mărate tuburi minuscule care circulă liber prin corp. Aceste tuburi sunt cunoscute la nivel colectiv sub numele de „citoschelet“. În realitate, ele sunt niște microfilamente care pot fi văzute la nivel subcelular și care fac parte integrantă din noua viziune asupra funcțiilor corpului specifică biologiei moleculare. Mărimea unui microfilament este de 4-6 nanometri (ca să îți faci o idee mai exactă, un bob de mazăre reprezintă prin comparație cu Pământul ceea ce reprezintă un nanometru prin comparație cu un metru). Aceste microfilamente se găsesc în toate celulele noastre. Ele conduc proteinele către diferite destinații specifice, deplasează organele în interiorul celulelor într-o manieră ordonată și chiar transportă moleculele de ARN de la nucleu către diferite zone, pentru a fi traduse. Mult timp s-a crezut că aceste microfilamente (care alcătuiesc citoscheletul celulelor) joacă doar un rol minor în menținerea integrității celulare, în procesul de diviziune celulară și în fluxurile citoplasmei, dar mai recent oamenii de știință au început să își dea seama că ele sunt implicate inclusiv în transmisia semnalelor între celule, în metabolismul celular și în transportul molecular.

O perspectivă biologică asupra blocajelor energetice

La modul ideal, corpul se află într-o stare continuă de reorganizare și de rearanjare. De altfel, chiar aceasta îi menține starea de sănătate. Problemele de sănătate

manifestate sub forma blocajelor generează o inhibare a fluxului citoscheletului. La baza acestor blocaje pot sta tulburări emoționale sau răni fizice. Tensiunile și / sau stresul reprezintă factori majori de inhibare a acestui flux, generând o comprimare în interiorul sistemului corporal. La ora actuală, în cercurile medicale prevalează convingerea că circa 80% din boli sunt legate direct de stres (cercetările cele mai recente tind să ridice acest procent până la 95%).

Corpul acceptă cel mai ușor schimbările atunci când este deschis, relaxat și într-o stare de curgere. Dacă încerci să introduci o schimbare într-o structură cristalină sau rigidă, aceasta va avea tendința să se rupă. Rețeaua de filamente a corpului acționează ca niște coarde. Dacă acestea sunt obstrucționate sau blocate, fluxul nu mai poate curge liber. Eficiența tehnicilor de Transformare a Esenței depinde de capacitatea acestora de a crea sau de a restabili o stare lichidă de curgere, de flux sau de grup de fluxuri prin corp. Prin dizolvarea structurii cristaline a corpului nostru, noi putem îndrepta coardele comprimate sau blocate, facilitând astfel curgerea mai liberă a energiilor. Aflați în această stare „lichidă“, noi îi permitem corpului nostru să se transforme într-o matrice nouă, care are potențialul de a manifesta o stare de sănătate perfectă.

Spre exemplu, dacă ești la serviciu și cineva sau ceva te stresează, corpul tău intră într-o stare de stres. Reacțiile sale amplifică și mai mult stresul general al sistemului și provoacă o stare de haos la nivel fizic și mental. Orice formă de tensiune în interiorul corpului restricționează microfilamentele (sistemul de transport al corpului), iar dacă tensiunile devin constante, corpul cedează complet. De

aceea, pentru a ne menține starea de sănătate, este absolut esențial ca sistemul corporal să nu fie comprimat de tensiuni și să nu își mențină structura cristalină, ci să rămână într-o stare lichidă care să curgă liber. Tehnicile de Transformare a Esenței te vor învăța cum poți readuce corpul în starea sa lichidă, restabilind astfel fluxurile din interiorul și din jurul celulelor și permițând un schimb mai bun de substanțe nutritive și o eliminare mai eficientă a toxinelor. Toate aceste procese fac parte integrantă din reconstruirea sistemului tău, dar și a sistemului clientului tău.

Corpul privit ca un flux: o perspectivă energetică

Fluxul corporal poate fi comparat cu un râu în mișcare, care curge ușor și fără niciun efort. Acest flux este conectat la un flux mai mare, la fel cum totalitatea râurilor și lacurilor alimentează marile oceane ale planetei. Acest flux mai mare pare să fie exterior corpului, dar în realitate curge în permanență prin noi, alimentând fluxul nostru interior. Fluxul cosmic este alcătuit din energie vitală, *chi* sau *prana* (așa cum se explică în cartea *Atingerea Cuantică: Puterea de a vindeca).* Noi suntem expresii individuale ale acestei Energii Universale; maniera în care curge aceasta prin noi este cea care ne conferă individualitatea pe toate nivelele. Universul este asemeni unui râu care curge liber, într-o stare de totală acceptare. El nu cere nimănui nimic, dar le stă la dispoziție tuturor ființelor. Dacă vei începe să aplici

respirația Esenței, vei deveni din ce în ce mai conștient de calitatea acestui flux în interiorul tău și vei avea acces la fluxurile exterioare de energie care sunt benefice pentru conștiința și pentru corpul tău.

Fii un exemplu: relaxarea și fluxul tău interior stimulează corpul clientului să își recreeze starea de sănătate

Noi suntem înainte de toate câmpuri energetice. Atunci când stăm lângă altcineva, acesta ne poate simți starea de spirit, deoarece interferează cu câmpul nostru. Dacă ne gândim la un prieten sau la o persoană dragă, noi îi influențăm pe aceștia, întrucât la nivel energetic noi nu suntem separați. Nu cred că există om care să nu fi simțit măcar o dată în viață atunci când a intrat într-o cameră că atmosfera din interior este sumbră, sau dimpotrivă, veselă. Dacă ne determinăm câmpul energetic să vibreze într-un anume fel, noi îi influențăm pe toți cei din jurul nostru prin această vibrație. Dacă ne focalizăm și intenția la unison cu această vibrație, această influență devine încă și mai mare (altfel spus, dacă ne orientăm vibrația în direcția unei intenții ferm stabilite, influența noastră asupra celor din jur devine mult mai mare decât dacă vibrăm pe o anumită frecvență fără a ne focaliza asupra unei intenții corespondente). Energia urmează întotdeauna gândirea. Intenția noastră ne

ghidează vibrația și le-o împărtășește tuturor celor care își focalizează atenția asupra noastră sau tuturor celor asupra cărora ne focalizăm noi atenția. Aceasta este maniera în care acționează metodele Transformării Esenței pentru a vindeca prin rezonanță și prin focalizarea intenției.

Atunci când practicăm tehnicile de Transformare a Esenței, noi căpătăm acces nu doar la propriile noastre fluxuri energetice interioare, ci și la cele ale persoanelor cu care dorim să interacționăm. Respirația Esenței creează o stare de spirit care „lichefiază“ câmpul energetic, făcându-l să curgă mai ușor. Aflați în această stare de liniște și de curgere interioară, dacă ne concentrăm atenția asupra unei alte persoane, noi putem observa cu ușurință calitatea fluxurilor sale prin contrast cu starea noastră de nemișcare. Simultan, noi devenim un exemplu de stare de deschidere sau de curgere pentru toți cei din jur. Omul de rând are un câmp energetic haotic, la fel ca o bilă care sare aleatoriu în interiorul unei mașini de extragere a numerelor de loterie. Noi numim această stare: un sistem „zgomotos“ sau dezechilibrat. Atât timp cât ne păstrăm starea de liniște interioară, noi putem simți și influența acele zone corporale ale unei alte persoane care sunt „zgomotoase“ sau dezechilibrate, prin intenția noastră. Dacă ne păstrăm curgerea lină a energiilor interioare și ne gândim simultan la o altă persoană, noi îi influențăm automat sistemul, datorită fenomenului de rezonanță. De pildă, atunci când urmăresc fluxul unui client și descopăr un blocaj, eu aplic imediat o tehnică de Transformare a Esenței, absorbind anomalia ca într-un „pântec“ (așa se numește una din tehnici: „a

pântecului"). Zona astfel absorbită reintră în armonie, iar blocajul se dizolvă. În acest fel, curgerea este repornită, iar clientul intră în linie dreaptă pe calea care duce către refacerea sănătății.

Dacă îi prezentăm unui sistem corporal conceptul de relaxare, acesta intră automat în starea de curgere. Fiecare inspirație și fiecare expirație reprezintă o ocazie de a aprofunda starea de curgere. În timp ce majoritatea oamenilor se gândesc la inspirație și la expirație ca la o expansiune urmată de o contracție, noi ne propunem să simțim ambele stări simultan (atât pe inspirație cât și pe expirație). Prin aplicarea respirației Esenței, noi putem experimenta această stare într-o manieră foarte profundă. După o vreme, este ca și cum respirația ar respira prin noi, și nu invers. În acest fel, noi putem experimenta respirația (și orice altceva) într-o manieră complet nouă. Altfel spus, începem să redefinim cine suntem în raport cu realitatea din jur.

Meditația

Respirația Esenței ne permite să medităm mai profund și mai productiv. Ea ne învață să pătrundem progresiv în stări mai profunde ale ființei noastre, care ne dau sentimentul că suntem conectați cu întregul Univers. Atunci când pătrundem din ce în ce mai adânc în spațiul Esenței, experiențele noastre tind să devină din ce în ce mai beatifice. Pe măsură ce stările noastre de conștiință devin din ce în ce mai profunde, este posibil să simțim un anumit

tremur interior, întrucât aceste stări nu corespund experiențelor noastre obișnuite. Dacă vom opera cu blândețe, permițându-ne să explorăm gradat aceste noi căi, noi vom începe să ne familiarizăm cu ele. Stările noastre de meditație vor deveni din ce în ce mai profunde, iar noi vom avea un oarecare acces la ele, inclusiv în timpul celorlalte activități ale zilei. În acest fel, ne vom afla tot timpul în vibrația deschiderii interioare și într-o stare de echilibru profund. Vom înțelege mai bine cine suntem și ce se află în exteriorul nostru. Mai mult, vom realiza în ce fel suntem conectați cu realitatea din jurul nostru, oferindu-ne astfel opțiuni diferite pentru a conștientiza experiențele zilei.

Înainte de a începe

Atunci când îți începi exercițiile, urmărește să înțelegi că tu ești în fiecare moment o persoană diferită și că fluxurile tale interioare se modifică în permanență. De aceea, nu te compara niciodată cu alte persoane. Mulțumește-te să observi cum te simți în momentul de față. Observă astfel cât de mult îți poți îmbunătăți fluxul și flexibilitatea sistemului chiar acum, fără să te raportezi la amintiri sau la așteptări legate de viitor. În unele zile te vei simți foarte bine, iar în altele mai puțin. Aceste stări îți vor afecta starea de curgere. De aceea, redescoperă-te în permanență. Îți poți păstra în mod conștient fluxul energetic indiferent de ceea ce faci? Acesta este marele secret. Cultivă în permanență întrebarea (sau atitudinea): „Încotro mă poate

conduce conștiința mea astăzi?“ Nu porni niciodată de la premisa că *trebuie* să faci ceva sau să atingi o anumită stare.

După ce vei învăța respirația Esenței, o vei putea folosi pentru a te elibera de orice tensiuni, fapt care îi va permite inclusiv corpului tău să se relaxeze și să înflorească. Cu cât vei deveni mai liniștit, cu atât mai profund vei înflori și cu atât mai ușor îți va fi să observi ce se întâmplă în corpul tău, dar și în corpurile celorlalte persoane. Cu cât vei deveni mai liniștit, cu atât mai conștient vei fi și cu atât mai mari vor fi efectele pe care le vei produce asupra celor din jur. Nu numai că te vei putea conecta mai bine la propria ta esență, dar te vei putea raporta mai ușor inclusiv la fluxurile cosmice prezente în Univers.

Filozofia lui „nu“

Există o carte scrisă de Gaston Bachelard și intitulată *Filozofia lui „nu“*. Cartea prezintă o idee foarte interesantă: dacă pornești de la premisa că știi un răspuns, tu vei folosi întotdeauna aceiași pași sau aceeași abordare pentru a ajunge la răspunsul respectiv. Bachelard sugerează că dacă ai ajuns la un răspuns pe o anumită cale, asta nu înseamnă că ai descoperit cel mai bun răspuns sau singura modalitate de a răspunde la întrebarea de la care ai pornit. Dacă vei porni de la premisa că procedeul pe care l-ai folosit ar putea fi greșit, tu ai avea șansa de a descoperi o abordare complet nouă pentru a rezolva problema. Acest raționament

demonstrează că anumite idei pe care le consideri valabile ar putea să nu îți folosească prea tare. Ce s-ar întâmpla dacă ai începe de la început și dacă ai urma o cale nouă? Nu cumva ai putea ajunge la un răspuns diferit? Nu cumva ai putea învăța mult mai multe lucruri despre situația pe care ai crezut că o înțelegi?

Acesta este scopul punerii la îndoială a convingerilor care nu ne mai folosesc. Dacă vom urma întotdeauna aceiași pași, noi vom ajunge inevitabil la aceleași răspunsuri. Din păcate, acest mod de a gândi ne limitează propria șansă de a descoperi ceva nou. Acest principiu este valabil pentru tot ce facem și pentru tot ceea ce „știm". Dacă ar fi continuat să creadă că Pământul este plat, oamenii nu ar fi descoperit niciodată alte continente prin navigația pe mare. A existat o vreme când oamenii credeau că Pământul se află în centrul sistemului solar; de fapt, la acea vreme era mai degrabă prudent să crezi acest lucru. La scurt timp după Copernic (un astronom care a emis ipoteza că în centrul sistemului solar se află Soarele, nu Pământul), un filozof pe nume Giordano Bruno a fost ars pe rug ca eretic, între altele pentru că afirma că spațiul cosmic este nesfârșit și că ar mai putea exista și alte lumi locuite. Într-adevăr, uneori nu este prudent să pui la îndoială *status quo*-ul. Pe de altă parte, exemplul lui Bruno ne reamintește cât de multe realități se pot ascunde în spatele standardelor curente acceptate ale societății în care trăim.

Tot ceea ce credem și tot ceea ce facem la ora actuală poate fi reexaminat. În acest fel, noi avem posibilitatea să facem foarte multe descoperiri noi. Deși nu dorim să

sugerăm prin aceasta că trebuie să faci neapărat acest lucru, îți sugerăm totuși că simplul fapt că ești convins de un adevăr nu înseamnă altceva decât că lucrul în care crezi corespunde unui anumit punct de vedere, fără să fie neapărat un adevăr imuabil.

Dacă vei adopta această perspectivă lărgită, tu vei încerca să înțelegi lucrurile înainte de a le accepta ca atare (la prima strigare). Sugestia noastră este să abordezi aceste tehnici de vindecare noi și exercițiile fizice care le însoțesc din această perspectivă. Dacă vei învăța să fii tu însuți, să te miști și să vindeci conștient de fluxurile din interiorul tău, dar și din jurul tău, tu vei pătrunde într-o lume a posibilităților infinite.





Capitolul 3

Respirația Esenței

Fiecare mișcare reprezintă
o oportunitate de a învăța.
Dacă vom rămâne în centrul unei mișcări,
întregul Univers va ști că ne mișcăm.

Tehnica de respirație asociată cu senzațiile corporale generate de lucrul cu Esența este principala cheie a tuturor tehnicilor de Transformare a Esenței. Respirația Esenței și elongațiile (niște exerciții pe care le vei învăța mai târziu) îți permit să reinstaurezi starea de curgere armonioasă în interiorul ființei tale.

În această carte, accentul pus pe inspirație și pe expirație este egal, dar în cea mai mare parte a practicii ne vom focaliza asupra expirației și asupra unui anumit punct situat în spatele ochilor (acesta este fundamentul lucrului cu Esența, respectiv al tehnicilor de vindecare și al exercițiilor pe care le vom practica). Respirația Esenței este alcătuită din două etape care au mai multe părți.

Notă: la modul ideal, respirația trebuie făcută pe nas. Totuși, dacă ai dificultăți în a respira pe nas, poți respira fără probleme pe gură.

Etapa 1

1. Rata sau viteza inspirației: inspirația trebuie să fie cât mai relaxată și mai plăcută.

2. Expirația trebuie controlată în totalitate. La modul ideal, ea trebuie să fie atât de lentă încât să nu afecteze în niciun fel flacăra unei lumânări aprinse ținută în fața nărilor. (Notă: **noi nu sugerăm în niciun caz** să verifici acest lucru ținând o lumânare aprinsă în fața nărilor).

3. Încearcă să respiri în acest fel timp de cel puțin 3-4 respirații, una după cealaltă.

Cum te simți atunci când respiri în acest fel particular? Fii atent cu deosebire la micile senzații corporale, la relaxarea (sau absența acesteia) pe care o produce această respirație și la cât de confortabil sau de neconfortabil te simți. Îți contractezi în vreun fel gâtul sau pieptul pentru a respira în acest fel? Cât de lent poți expira păstrându-ți în același timp starea de relaxare?

Etapa 2

Respiră la fel ca mai înainte, dar adaugă un element nou:

1. Localizează punctul situat chiar deasupra glandei pituitare din interiorul creierului.

2. Concentrează-te asupra acestui punct, ferm, dar fără să forțezi, în timp ce respiri așa cum ai învățat în prima etapă.

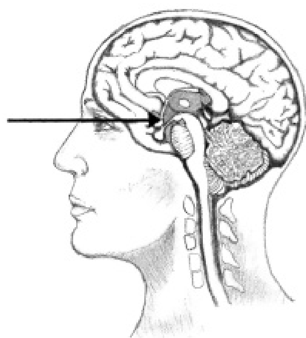
3. Observă schimbările pe care le produce în interiorul tău acest mod de a respira, dublat de această focalizare.

4. Repetă acest exercițiu timp de cel puțin cinci cicluri respiratorii (un ciclu respiratoriu este alcătuit dintr-o inspirație, urmată de o expirație).

Ce observi atunci când respiri în acest fel? Cum reacționează corpul tău? Este starea pe care o simți

agreabilă sau dezagreabilă? Nu te judeca în niciun fel. Doar observă.

„Spațiul din spatele ochilor“



Punctul Transformării Esenței

Cum poate fi găsit Punctul Esenței



Zona pe care trebuie plasate degetele pentru a găsi Punctul Esenței

1. Plasează-ți câte un deget pe fiecare tâmplă, de o parte și de alta a capului, în apropierea colțurilor exterioare ale ochilor.

2. Lasă degetele să se îndepărteze de colțul ochilor, către spatele capului, pe o distanță de aproximativ 2,5 centimetri, iar de acolo în jos, până când ajung să se spri-

jine pe partea de sus a bolții zigomatice (osul care conduce dinspre pometul obrazului către ureche).

3. Trasează o linie dreaptă imaginară între cele două puncte de o parte și de alta a capului. Gândește-te la ea ca la o tijă care unește între ele cele două degete (aflate în pozițiile amintite). Păstrează apoi în memorie această linie.

4. Imaginează-ți o a doua linie care o intersectează pe prima. Ea începe de la rădăcina nasului, chiar din punctul în care se împreunează sprâncenele. Gândește-te că această linie o intersectează pe prima, scop în care coboară ușor în jos.

5. Imaginează-ți punctul de intersecție ca fiind de mărimea unei alune. Practic, nu este vorba de un spațiu separat și ferm delimitat, ci mai degrabă de un spațiu dinamic. De aceea, această mărime este aproximativă.

6. Gândește-te că expiri în acest punct. Continuă să respiri la fel ca până acum (inspirație relaxată și expirație foarte, foarte lentă), dar schimbă-ți punctul de focalizare asupra respirației.

7. Dacă atât tehnica de respirație cât și focalizarea sunt corecte, ar trebui să simți o stare generală de relaxare la nivelul întregului corp, ca și cum te-ai topi. Este posibil să simți distinct cum această stare coboară de-a lungul gâtului și umerilor. De asemenea, este posibil să ai o percepție conștientă și kineziologică simultană a tuturor părților tale corporale.

Cum trebuie să îți adaptezi în mod corect focalizarea asupra Punctului Esenței

Dacă punctul asupra căruia te focalizezi este:	**Simptome experimentate:**
Prea sus	Majoritatea senzațiilor se acumulează în creștetul capului. Poate apărea o senzație de amețeală.
Prea jos	Majoritatea senzațiilor se acumulează în zona gâtului.
Prea în spate	Majoritatea senzațiilor se acumulează în partea din spate a capului.
Prea în față	Majoritatea senzațiilor se acumulează în zona frunții și a sinusurilor.
Prea dilatat (dimensiunea prea mare)	Senzațiile sunt percepute vag în întregul corp, iar cele din zona capului sunt mai diluate.
CORECT	Senzație de curgere la nivelul întregului corp. Relaxare profundă. De regulă, această stare de relaxare începe la nivelul gâtului.

Alte modalități de a experimenta expirația

Secretul reușitei acestei tehnici este focalizarea profundă asupra expirației și relaxarea în timpul inspirației. Nu este nicio problemă dacă te focalizezi asupra punctului

Esenței inclusiv în timpul inspirației, dar îndeosebi la început este mai ușor să faci acest lucru în timpul expirației. Încercarea respirației de a scăpa de acest punct este cea mai bună modalitate de a deveni conștient de el. Acesta este unul din motivele pentru care este mai util să respiri pe nas. Atunci când aerul trece prin cavitățile sinusurilor, el se apropie foarte mult de punctul Esenței, ajutându-te să te focalizezi asupra lui.

Există mai multe maniere prin care te poți raporta la acest punct. Deși vizualizarea punctului Esenței dă anumite rezultate, perceperea lui printr-o reacție kineziologică este chiar mai utilă. Atunci când nu faci decât să ți-l imaginezi sau când te „uiți“ la acest punct, tu nu te afli practic în interiorul lui. De aceea, experiența nu este trăită integral, fapt care conduce adeseori la ineficiență. O modalitate de a te gândi la acest punct constă în a-ți imagina că stai alungit într-o baie fierbinte situată chiar la nivelul lui; bulele care simți că te gâdilă reprezintă aerul pe care îl expiri în interiorul apei. O altă modalitate de a te gândi la el constă în a-ți imagina că punctul Esenței reprezintă un fotoliu, iar ochii tăi sunt ferestrele din fața lui, prin care poți privi. Tu nu te desparți nicio clipă de acest fotoliu. Odată familiarizat cu el, nu va mai trebui să te concentrezi din greu ca să descoperi punctul sau ca să te situezi în interiorul lui.

Acest spațiu reprezintă punctul de intrare către orice experiență. Cu cât vei pătrunde mai adânc în interiorul lui, cu atât mai dinamice vor fi schimbările care se vor produce. Un efect secundar extrem de plăcut al practicării corecte a respirației în acest punct constă într-un simț mai

bine definit al propriei identități și al propriului câmp energetic. Acest simț îți permite să fii cine ești cu adevărat, și nu doar o persoană care interacționează cu ceea ce există în jurul ei. De aceea, ori de câte ori aplici aceste tehnici, gândește-te că ele reprezintă poarta care îți permite accesul către adevărata ta identitate. Cu cât vei pătrunde mai adânc în ea, cu atât mai dinamice vor fi schimbările pe care le vei putea produce în tine, dar și în ceilalți.

Unde greșesc cei mai mulți oameni

1. **Se forțează prea tare.** Aceasta este greșeala cea mai comună pe care o fac cei care aplică aceste tehnici. Dacă privești în interior pentru a găsi locul în care trebuie să expiri, ai grijă să nu îți încrucișezi privirea. În acest fel nu faci decât să creezi foarte multă tensiune și riști să te alegi cu o durere de cap. Dacă apar tensiuni sau dureri în zona dintre sprâncene, gândește-te că privești „în sus“ pentru a privi înapoi. În acest fel vei elimina o bună parte din tensiune. Încearcă de asemenea să respiri cu ochii deschiși. În acest fel îți vei da seama când îți încrucișezi ochii. S-ar putea să îți fie mai greu să te concentrezi, dar cu puțină practică vei reuși.
2. **Mai degrabă „acționează“ decât „sunt“.** Poate cea mai dificilă parte a acestui proces este dorința de a „face“, nu de a „fi“. **Nu putem sublinia îndeajuns de mult această greșeală.** Tehnica de Transfor-

mare a Esenței este o tehnică existențială, nu de acțiune. Totul trebuie să se desfășoare pornind de la cel care ești, nu în exteriorul tău. Dacă te ajută, repetă în timp ce respiri: „Fii … [numele tău]. Nu fă nimic altceva." De pildă, dacă numele tău este Jane, spune-ți: „Fii Jane. Nimic altceva nu contează. Nu ai nimic de făcut și nu trebuie să mulțumești pe nimeni. Doar fii cea care ești."

Pe măsură ce te vei obișnui cu această perspectivă, vei începe să o manifești în mod natural, încă de la începutul procesului. Din păcate, „a fi pur și simplu" nu este deloc o experiență obișnuită. De aceea, începe prin a experimenta diferite stări de spirit. Fii cât mai blând cu tine și nu te critica niciodată. La seminarele noastre, noi rostim direct frazele de mai sus, ajutându-i pe participanți să se focalizeze mai ușor. Din fericire, nu este greu să descoperi și singur punctul Esenței. Amintește-ți în această direcție că ceea ce cauți este sentimentul de relaxare și de eliberare care însoțește focalizarea corectă și respirația Esenței.

3. **Accelerarea respirației.** Savurează întotdeauna momentul inspirației. Este extrem de important să nu te grăbești cu următoarea expirație. În faza de expirație, redu gradat viteza respirației, dacă acest lucru te ajută. Nu există un număr „ideal" de secunde pentru inspirație sau pentru expirație. De aceea, noi nu recomandăm numărătoarea, pe care

o considerăm contraproductivă, întrucât te face să uiți de focalizare.

4. **Tensiunea datorată expirației prea lente.** Dacă la început ți se pare dificil să expiri foarte lent, și mai ales dacă acest lucru te face să te simți tensionat, ușurează puțin ritmul. Începe întotdeauna cu acel ritm care te face să te simți confortabil. Redu apoi treptat viteza de expirație, până când ajungi la un ritm sustenabil și care îți creează o senzație de relaxare și de curgere în interiorul corpului. Focalizează-te mai degrabă asupra stării de relaxare decât asupra ritmului lent. Gândește-te mai degrabă asupra senzațiilor corporale pe care ți le conferă respirația. Pornește întotdeauna de la premisa că dacă starea de relaxare / curgere nu este prezentă, cel mai probabil nu faci corect exercițiul.

5. **Respirația superficială.** O altă greșeală comună este respirația prea superficială. Inspirația trebuie să fie amplă, dar nu până la un nivel neconfortabil. Expirația trebuie să fie gradată și prelungită, ca și cum ai coborî pe o pantă ușoară. Gândește-te la ea ca la o pană pe care o sufli de pe buze și care coboară lent către sol. Dacă nu mai ai aer, inspiră imediat. Nu trebuie să îți golești în totalitate plămânii. Dacă vei practica, în scurt timp vei ajunge la un ritm confortabil, care te va ajuta să te relaxezi și să te bucuri de proces.

6. **Oprirea respirației.** Amintește-ți tot timpul de respirație. Simpla focalizare mentală nu este sufi-

cientă pentru a obține rezultatele pe care le urmărim noi. Unii oameni consideră că noi urmărim doar concentrarea minții noastre. Greșit! Starea de concentrare trebuie să fie dublată tot timpul de respirație. Atunci când lucrezi asupra ta sau asupra unei alte persoane, este ușor să uiți de respirație din cauza proceselor pe care le „privești". Nu face această greșeală. Nu uita de procesul de rezonanță: tu îi demonstrezi clientului o stare de conștiință care promovează schimbarea, creând-o mai întâi de toate în propriul tău corp. De aceea, este absolut necesar să îți menții un flux cât mai liber, să rămâi cât mai deschis, să simți eliberarea la care conduce acest ritm respiratoriu și să te lași purtat de el. În cazul de față, experiența nu seamănă cu un dans. Pur și simplu trebuie să te lași dus de val.

Modalități de a practica

Din fericire, noi avem tot timpul din lume pentru a practica. Una din modalitățile cele mai plăcute și extrem de benefice de a practica această metodă constă în a adormi pe ritmul respiratoriu care îi este caracteristic. Există însă și oameni care devin mai lucizi atunci când practică respirația Esenței; dacă acesta este cazul tău, nu mai practica această respirație și încearcă să adormi în mod normal. Unul din participanții la seminarele noastre a uitat odată că trebuie să se oprească din acest mod de a respira

dacă nu reușește să adoarmă. El și-a reamintit de acest lucru abia la ora 4:30 dimineața. A renunțat imediat să mai respire în ritmul respectiv și a adormit pe loc. Relaxează-te, bucură-te, experimentează și joacă-te. Vezi ce descoperiri poți face astfel. Foarte mulți oameni consideră că respirația Esenței îi ajută să doarmă și să se odihnească mai bine. Unii dintre ei au vise extrem de vii, în care învață sau lucrează toată noaptea. Personal, numesc aceste momente: „nopți albe". Ele sunt extrem de interesante și aduc un mare aport de informații, dar pot fi epuizante.

Continuă să aplici respirația Esenței imediat după ce te trezești. Adeseori, vei constata că senzațiile pe care ți le provoacă ea sunt diferite și că îți este mai greu să te focalizezi decât cu o seară înainte. Acest lucru ilustrează diferența dintre respirația dublată de o așteptare și cea în care nu faci altceva decât să te scufunzi în momentul prezent. Ori de câte ori consideri că ceva trebuie să se întâmple exact ca înainte, tu te proiectezi în trecut, sau cel puțin într-o amintire. Memoria are rolul ei în viața noastră, dar în cazul acestor tehnici nu ne ajută deloc, întrucât ne face să uităm de momentul prezent. Așa cum spuneam, noi suntem o persoană diferită în fiecare moment din viața noastră. De ce ar trebui să fie identică experiența trăită dimineața cu cea trăită seara? Este posibil ca într-o zi lucrurile să se deruleze extrem de lin, să fim extrem de relaxați, totul să ne meargă din plin și toată lumea să fie amabilă cu noi, pentru ca a doua zi experiența să se schimbe, să ne simțim frustrați și confuzi. Dacă în prima zi ni s-a părut ușor să găsim punctul Esenței și să ne

focalizăm asupra lui, în ziua următoare acest lucru poate fi mult mai dificil. Această situație este normală la început. Până când ajungem la măiestrie, orice proces de învățare poate fi dificil. Acordă-ți timp pentru practică și perseverează. Treptat, vei învăța să integrezi această experiență în orice condiții. Așa cum spuneam, explorează momentul și nu cădea în capcana trecutului și a amintirilor. Procesul este evolutiv și se adresează inimii noastre. La modul ideal, noi trăim în același moment care evoluează încontinuu. Momentul prezent este singurul pe care îl putem influența. De aceea, întrebarea este: poți fi tu prezent în momentul de față? Această stare de conștiință necesită o anumită practică, dar te asigurăm că merită, întrucât ea îți va revela esența celui care ești cu adevărat. Fii întotdeauna prezent în momentul de față, în respirația ta actuală, în ceea ce experimentezi acum, și vei pătrunde astfel în acel prezent etern care evoluează încontinuu și de care vorbesc maeștrii zen. Personal, nu încetez să fiu uimit și recunoscător pentru starea de conștiință pe care mi-o transmite această respirație. Relaxează-te, bucură-te, experimentează și lasă-te condus de experiență.

Dacă ai o zi „proastă“, focalizează-te asupra punctului Esenței și practică respirația descrisă în acest capitol. În acest fel, vei înțelege cum ai ajuns în această situație, cum te poți detașa de starea de frustrare și cum poți „fi“ una cu starea pe care o trăiești. Acest lucru va risipi starea de tensiune și de rezistență și te va conduce către o stare de spirit complet diferită. Nu putem decât să te încurajăm în această direcție. Te asigurăm că răsplata finală va fi foarte mare.



Capitolul 4

Mișcare și exerciții fizice

Fiecare mișcare este o oportunitate de a învăța ceva. Dacă rămânem în centrul momentului prezent, atunci când ne mișcăm întregul Univers observă acest lucru.

Conștientizarea în timpul mișcării

Tu cât de conștient ești de corpul tău atunci când te miști? Îți poți simți fluxul energiilor? Respirația Esenței declanșează acest proces de conștientizare globală. Atunci când lucrezi cu corpul tău din această perspectivă, tu îți poți influența mai ușor anumite zone afectate, care s-au simțit separate de restul corpului, permițându-le astfel să se vindece și să se reintegreze în „totalitatea“ corpului.

Există tensiuni pe care le avem de atâta vreme încât nici nu le mai observăm. Ele au devenit atât de perfect integrate în ceea ce noi considerăm a fi starea noastră „normală“ încât dacă ne-am propune să ne eliberăm de ele nici nu am ști de unde să începem. Cum puteam avea acces la aceste zone corporale? Exercițiile fizice pe care le vom prezenta în acest capitol ne vor ghida către aceste zone ascunse, căci pentru a putea face cu ușurință anumite mișcări, respectiv pentru a putea curge, noi trebuie să regăsim poarta de acces către ele.

Dacă te-ai obișnuit cu respirația Esenței, a sosit momentul să o încerci în timp ce te afli în mișcare. Până când nu este provocat și până când nu i se cere să facă mai mult decât este obișnuit, un sistem nu se va deschide niciodată către o stare mai mare de fluiditate decât cea care îi este strict necesară. De aceea, este dificil să știm care sunt zonele în care am acumulat tensiuni și pe care le protejăm (vezi glosarul pentru a afla semnificația cestui termen).

Exercițiile care urmează ne vor ajuta să împingem mai departe limitele cu care ne-am obișnuit și să descoperim astfel o parte din aceste zone.

Înainte de a începe

Fiecare exercițiu pe care îl vom prezenta în continuare trebuie practicat simultan cu respirația Esenței. Scopul acestor exerciții este de a te învăța mai multe lucruri despre fluxurile tale energetice și despre deblocarea acestora (simpla practicare a exercițiilor va declanșa acest proces de deblocare). Chiar dacă vei fi nevoit să le practici de mai multe ori pentru a înțelege care este raportul dintre fluxul și deschiderea unei anumite zone corporale, pe de o parte, și fluxul general al corpului pe de altă parte, te asigurăm că experiența va fi uimitoare și profund revelatoare.

Toate mișcările și exercițiile fizice din această carte sunt considerate elongații sau întinderi; de aceea, ele trebuie practicate prin solicitarea oaselor și articulațiilor, nu doar „la suprafața“ corpului. Respirația se va face întotdeauna pe nări (dacă acest lucru este posibil) și toate mișcările trebuie inițiate în timpul expirației. Focalizarea în timpul respirației se face asupra punctului Esenței, în spatele ochilor. Pe măsură ce vei practica aceste exerciții, vei începe să devii din ce în ce mai conștient de structura ta interioară. Încetul cu încetul, vei începe să înțelegi ce anume blochează această structură și ce o poate elibera. Exercițiile sunt special concepute pentru a-ți testa actualele limite și

potențialele deschideri pe care le pot declanșa aceste mișcări.

Fiecare exercițiu trebuie considerat un „impuls de accelerare“ pentru sistemul tău, care te va face să încetinești ritmul și să te întrebi: „Mă pot mișca în acest fel, menținându-mi în același timp elongația sau starea de «deschidere» din corp?“ Pe măsură ce vei deveni din ce în ce mai conștient de structura ta internă, vei deveni din ce în ce mai relaxat și vei învăța să îți eliberezi toate părțile corporale. Când te vei obișnui cu aceste exerciții, vei constata că în interiorul tău se va instaura o stare de liniște. Aceasta va contribui la accelerarea vindecării tale sau a clientului cu care lucrezi.

Sunt exercițiile fizice descrise în această carte singurele care dau rezultate? Nu. Tu poți practica orice exercițiu dorești, cu condiția să păstrezi focalizarea descrisă aici. Există diferite posturi care influențează maniera în care scheletul nostru ne susține greutatea corporală. Există de asemenea diferite mișcări pe care le putem face în aceste posturi și care influențează deschiderea noastră interioară. Exercițiile pe care le vom descrie în continuare stimulează corpul în anumite zone pentru a genera anumite rezultate. Pe măsură ce fluxurile se vor debloca, ele vor declanșa un proces de vindecare fizică și emoțională. Notă: dacă vei opta pentru propriile tale exerciții, vei avea astfel ocazia să experimentezi ce mișcări îi permit într-o mai mare măsură corpului tău să se deschidă. Îți sugerăm totuși să începi cu exercițiile noastre, până când vei înțelege mai limpede în ce constau aceste fluxuri. În continuare, le vei putea adăuga pe ale tale și vei putea observa diferențele.

Abordează fiecare exercițiu din perspectiva tuturor posibilităților. Scopul nu este să „obții“ un rezultat anume, ci să vezi ce poți învăța din această experiență. Adevăratul scop este obținerea unei minți deschise (de începător), aflată într-o evoluție continuă. Pe măsură ce structura ta va începe să se schimbe, nu căuta noile limite pe care le vor crea în tine aceste schimbări. Dimpotrivă, continuă să observi și să practici pentru a vedea unde te conduc aceste procese. Atunci când te miști și când încerci să îți extinzi flexibilitatea și paleta mișcărilor, gândește-te că acestea reprezintă elongații și întinderi. Spre deosebire de întinderile clasice (imobile), care ne conduc uneori la întinderi musculare sau la dureri fizice, în cazul acestor exerciții scopul este de a ne deschide și de a ne amplifica paleta de mișcări prin deblocarea cât mai mare a fluxurilor energetice.

Reține: unul din principalele aspecte ale lucrului cu Esența este „liniștirea“ sistemului. Atunci când descoperim liniștea interioară și când observăm fluxurile energetice din corpul nostru, noi începem să sesizăm care dintre ele sunt zgomotoase și care sunt liniștite; care se află în mișcare și care nu. Prin aplicarea tehnicilor Esenței, corpul devine mai bine integrat, iar senzația de separare între părțile sale componente se dizolvă. Pe măsură ce corpul se liniștește și se integrează, fluxurile sale energetice devin mai line. Corpul nostru este în sine un exercițiu dinamic de curgere și de deschidere interioară. Redescoperirea acestui dinamism este deopotrivă uimitoare și extrem de plăcută.

Inspirația și expirația

Atunci când inspirăm, aerul pătrunde automat în plămânii noștri. Procesul se datorează unui mușchi mare numit diafragmă care se deplasează în jos, creând mai mult spațiu în plămâni. În acest fel, plămânii atrag mai mult aer în interiorul lor. Diafragma este o membrană musculară curbată prezentă la oameni și la alte mamifere și care separă abdomenul de spațiul în care sunt situați plămânii. Atunci când expirăm, aerul este expulzat din plămâni, datorită faptului că diafragma se relaxează și împinge astfel aerul în afară.

Procesul se repetă la fiecare respirație. În mod normal, ar trebui să existe și alți mușchi care să contribuie la inspirație și la expirație prin contracția lor urmată de relaxare. Din păcate, noi acumulăm prea multe tensiuni, care împiedică acești mușchi și aceste țesuturi să își exercite funcția, fapt care ar facilita fluxul energiilor prin corpul nostru și ne-ar ajuta să ne relaxăm într-o mai mare măsură.

Gândește-te la ceea ce simți atunci când ești relaxat. În mod normal, tu ar trebui să te afli tot timpul în această stare. Ce s-ar întâmpla dacă ai practica respirația Esenței atunci când stai așezat în fața calculatorului, atunci când interacționezi cu alți oameni la masă sau atunci când privești un film la televizor? Ai descoperi imediat că spatele tău se relaxează, iar coloana vertebrală și alte porțiuni ale scheletului încep să îți susțină mult mai bine corpul, fapt care le-ar permite mușchilor să își piardă rigiditatea și să se relaxeze. Dacă ai practica această respirație la locul de

muncă sau atunci când călătoreşti, la sfârşitul zilei sau atunci când ai ajunge la destinaţie ai descoperi că îţi simţi corpul mult mai relaxat şi mai elastic. În ce fel crezi că ţi-ar afecta acest lucru ziua şi interacţiunile? Ziua ta s-ar derula mult mai confortabil, stresul s-ar reduce considerabil, iar în timpul nopţii ai dormi ca un prunc. Mai mult, în timpul zilei ai fi mult mai lucid, dar într-o manieră care îţi dă energie, nu care te secătuieşte de ea din cauza forţării. Aşa s-ar scurge toate zilele tale. Chiar dacă este imposibil să fii clipă de clipă conştient de sine, respiraţia Esenţei îţi permite să păstrezi o anumită focalizare parţială la nivelul punctului Esenţei, respectiv să fii mai conştient de fiinţa ta şi mai prezent.

Cu cât vei practica mai mult respiraţia Esenţei, cu atât mai uşoară şi mai plăcută va deveni această practică. Dintr-odată, lumea îţi va părea o cupă imensă cu nectar din care vei putea bea pe săturate. Joacă-te cu această respiraţie, prelungind gradat durata expiraţiei, până când îţi vei găsi ritmul cel mai confortabil. Aminteşte-ţi cât mai des în cursul zilei să practici această respiraţie. Eu şi soţia mea o considerăm nepreţuită.

Descrierile oferite în continuare se referă la aspecte destul de subtile, dar acesta este un atribut al lucrului cu energia. O realitate nu pare vagă sau greu de înţeles decât atunci când îţi lipseşte experienţa. După ce te-ai obişnuit cu ea, ceea ce înainte ţi se părea vag devine dintr-odată foarte evident. Unul din aspectele cele mai interesante ale acestor tehnici este că ne permit să experimentăm viaţa pe un nivel superior de subtilitate. Îţi vom descrie în continuare

un punct de intrare care îți va permite să experimentezi personal acest nivel și vom încerca să explicăm cât mai clar în ce constă el. Este important să înțelegi însă că va trebui să te joci cu aceste idei, până când vei reuși să le traduci în propriul tău limbaj sau cadru de referință. Partea bună este că de îndată ce vei înțelege despre ce este vorba, lucrurile vor deveni imediat mult mai simple.

Cele cinci diafragme

Atunci când vei trece la practicarea mișcărilor recomandate în acest capitol, vei observa probabil că ele derivă unele din celelalte. De aceea, ele trebuie practicate în ordinea în care sunt descrise. Atunci când practici, acordă-ți tot timpul necesar și vezi unde te conduce experiența. Nu cultiva niciun fel de ambiții și nu încerca să atingi o stare de flexibilitate pe care o consideri ideală. Nu porni de la niciun fel de prejudecată. Lasă-ți corpul să evolueze în propria sa manieră. Nu există doi oameni care să evolueze exact la fel. Evoluția fiecăruia dintre noi este strict personală. Scopul primului exercițiu este de a declanșa deschiderea sistemului și de a te învăța cum să devii conștient de fluxurile din interiorul tău, create de respirația la nivelul punctului Esenței.

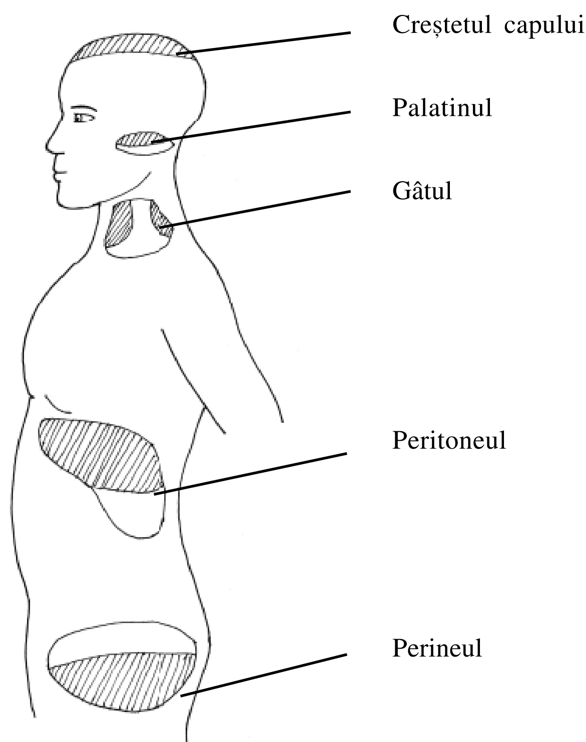
Fiecare încheietură și fiecare mușchi din corp are capacitatea de a se deschide și de a se elibera. Noi vom începe cu cinci zone principale majore, a căror eliberare va influența alte regiuni mari din corp. Am numit aceste

zone Cele Cinci Diafragme. Chiar dacă numai una corespunde diafragmei anatomice asociată cu plămânii, toate aceste zone sunt influențate de respirație, și implicit de mișcarea diafragmei fizice.

Pe măsură ce vei practica acest exercițiu, vei începe să devii conștient de anumite schimbări incredibil de subtile, aproape insesizabile. Aceste schimbări se petrec pe un nivel extrem de profund. Vei putea astfel să îți izolezi anumiți mușchi, anumite tendoane și oase, și practic orice altă parte a anatomiei tale. Pentru a te ajuta în această direcție, vom include anumite definiții specifice ale părților anatomice. Suntem conștienți că vei avea nevoie de o anumită practică pentru a-ți cultiva sensibilitatea pe acest nivel, dar mai devreme sau mai târziu acest lucru se va întâmpla, iar cunoașterea acestor zone te va ajuta să îți eliberezi tensiunile la nivelul lor.

Cele cinci diafragme

Ce sunt și cum arată ele; cultivarea unei mai mari lucidități anatomice



Cele cinci diafragme

Notă: Explicațiile care urmează reprezintă exemple de senzații produse atunci când mușchii și țesuturile care îi înconjoară se află într-o stare de relaxare. *De remarcat faptul că aceste senzații apar întotdeauna în timpul expirației.*

1. Diafragma *perineului*

Prima „diafragmă“ este cea a perineului (zona dintre organele genitale și anus). Această regiune influențează întreaga temelie a pelvisului. Atât la bărbați cât și la femei, perineul reprezintă regiunea de suprafață cuprinsă între osul pubian și coccis. Mușchii din această zonă sunt dispuși în formă de „diamant“. Este mai ușor să înțelegi această structură dacă te gândești la ea ca fiind alcătuită din două zone în formă de evantai. Când zona este relaxată, ea este percepută ca un dom care se înalță și se alungește. Poate fi percepută inclusiv ca o senzație de încălzire care se răspândește în întreaga regiune a perineului. În ultimă instanță, această senzație ar trebui să cuprindă inclusiv organele genitale și anusul, ba chiar și șoldurile. Pe măsură ce această zonă se relaxează, întreaga ei suprafață (mergând până la 2-3 centimetri în interior) ar trebui să reacționeze și să se schimbe.

2. Diafragma *peritoneului*

A doua „diafragmă“ este cea a peritoneului. Peritoneul este o membrană multistratificată care căptușește cavitatea abdominală, sprijinind și acoperind organele din interiorul acesteia. Acest exercițiu influențează zona cuprinsă între osul pubian și prima coastă (inclusiv), respectiv întregul tors. Senzațiile sunt cel mai ușor percepute în regiunea rinichilor (între zona mijlocie a spatelui și partea de jos a cutiei toracice) și dau sentimentul că zona rinichilor se topește, la fel ca un cub de gheață care ți se topește în palmă.

Senzația se poate propaga în sus până la cutia toracică și în jos către zona inferioară a spatelui, cuprinzând totodată întregul abdomen. Adeseori, ea se manifestă printr-o încălzire a spatelui și printr-o relaxare profundă a acestuia.

3. Diafragma *gâtului*

Cea de-a treia „diafragmă“ este situată la nivelul gâtului. Zona influențată de această diafragmă se întinde de la prima coastă și până la maxilarul inferior. Atunci când ne focalizăm atenția asupra ei, ni se pare că întregul gât se întinde și se topește. La început, foarte mulți oameni percep o senzație de vibrație sau de „zumzet“ în jurul mărului lui Adam. Mai devreme sau mai târziu, această senzație (sau oricare alta pe care o percepi) se răspândește și cuprinde întreaga zonă. Un efect secundar interesant al eliberării de tensiuni a acestei zone este intensificarea procesului de salivare, dar și relaxarea și alinierea dinților de pe maxilarul inferior.

4. Diafragma *palatinului*

A patra zonă asupra căreia ne vom concentra atenția este situată la nivelul bolții superioare a palatului (cerul gurii). Este vorba de un os cu o formă neregulată, situat în spatele maxilei și care face parte integrantă din cavitatea nazală, cavitățile ochilor și palatul dur. Se articulează cu alte șase oase: sfenoidul, etmoidul, maxila, conca inferioară nazală, vomerul și palatinul inferior. Datorită interacțiunii cu aceste oase, influențează întreaga porțiune superioară a

craniului, adică maxilarul superior și părțile laterale ale craniului, până la baza creierului și până la cavitatea sinusurilor. Atunci când își eliberează în mod conștient această zonă de tensiuni, unii oameni simt că sinusurile lor se deschid și că au mai mult spațiu în partea superioară a gurii și a maxilarului. Ei percep chiar o flexiune a oaselor sfenoide care creează un spațiu mai mare pentru creier. Dacă îți vei deschide și dacă îți vei închide succesiv gura ținându-ți degetele în fața cavităților urechilor, vei simți imediat unde începe această zonă (punctul de joncțiune a maxilarului).

5. Diafragma *coronară*

A cincea zonă este creștetul capului. Atunci când este eliberată de tensiuni, aceasta influențează întregul scalp, precum și suturile craniene. Adeseori, senzațiile percepute sunt de deschidere a creștetului capului. Unii oameni descriu vibrații la nivelul creștetului capului, în timp ce alții percep o sferă de lumină situată chiar deasupra capului lor, aflată într-o expansiune lentă, sau un inel care devine din ce în ce mai mare (la fel ca cercurile concentrice provocate de aruncarea unei pietre în apă).

Pentru a deveni mai conștienți de aceste diafragme, la început vom combina respirația Esenței cu o ușoară atingere. La modul ideal, expirația trebuie să se facă pe nas și trebuie să fie atât de lentă încât dacă am plasa o lumânare aprinsă în fața nărilor, flacăra acesteia să nu pâlpâie deloc. Pentru a conștientiza mai bine zona respectivă, mângâi-o ușor cu palma (sau, dacă este neconfortabil, atinge ușor un

punct situat la același nivel pe corpul tău). În acest fel, atenția ta se va focaliza mai bine asupra ei la nivel fizic. Orice atingere ușoară cu mâna contribuie la stimularea unei zone generale. O atingere mai dură nu ar provoca același efect. Ca să te convingi, mângâie-ți foarte ușor dosul palmei cu cealaltă mână. Ce simți? Marea majoritate a oamenilor simt că o atingere ușoară a unui punct le permite să conștientizeze o zonă mai mare care înconjoară acel punct. Chiar sub suprafața pielii noastre există anumiți nervi care ne indică unde suntem localizați în spațiu. Atingerile ușoare stimulează acești nervi, generând o reacție mai localizată.

Dacă ai învățat să devii conștient de cele cinci diafragme, atingerile fizice nu vor mai fi necesare. În realitate, toate diafragmele se pun în mișcare simultan. Noi le studiem pe rând numai pentru a le deosebi mai ușor și pentru a ne familiariza cu ele. De îndată ce te-ai obișnuit însă cu acest proces, le vei putea percepe una după cealaltă în timpul expirației, ca o undă care se deplasează prin corp. Dacă vei experimenta și mai mult, vei începe să simți cum întregul tău corp se dilată și se contractă odată cu respirația, la fel ca un balon care devine mai mare sau mai mic. Este nevoie de o anumită practică pentru a ajunge la această senzație, dar experiența este cât se poate de satisfăcătoare.

Exercițiul celor cinci diafragme

Notă: Toate exercițiile din această carte includ respirația Esenței. La fel și toate vindecările pe care le vom aplica. Respirația Esenței va deveni din ce în ce mai ușoară cu fiecare nou exercițiu și cu fiecare moment de practică. De aceea, relaxează-te, bucură-te și continuă-ți evoluția.

1. Așează-te pe spate, cu brațele pe lângă corp. Genunchii sunt îndoiți și tălpile sunt așezate la sol.
2. Aplică mai multe respirații ale Esenței în această poziție.

Unul din cele mai interesante aspecte ale acestor exerciții este că fiecare postură corporală nouă și fiecare stare mentală diferită influențează experiența respirației Esenței. De aceea, înainte de începerea fiecărui exercițiu acordă-ți câteva momente pentru a-ți găsi ritmul respiratoriu cel mai potrivit și spațiul Esenței. Dacă ai reușit să aplici respirația Esenței în această poziție, a sosit momentul să devii conștient de cele cinci diafragme.



Așează-te pe spate, cu genunchii ridicați.

3. Începe prin a-ți atinge foarte ușor corpul în zona perineului. Nu este necesar să îți atingi întreaga zonă; este suficient doar să o trezești la nivel senzorial. Spre exemplu, poți atinge ușor partea exterioară a șoldului, în dreptul încheieturii inghinale, o dată sau de două ori (dacă îți vei

mângâia constant zona, acest lucru ți-ar putea distrage atenția, așa că nu este indicat). Expiră lent și focalizează-ți atenția asupra punctului Esenței. Observă ce se întâmplă în zona perineului. În mod normal, ar trebui să simți o ușoară senzație de eliberare, de ușurare, de încălzire, sau chiar de expansiune, la fel ca un balon care se ridică la cer. Dacă simți că zona s-a deschis și s-a eliberat de tensiuni, treci la diafragma următoare. Dacă ai suficient timp la dispoziție, explorează în profunzime fiecare zonă. Există întotdeauna nivele mai profunde de explorat.

În funcție de profunzimea protecției care există într-o anumită zonă, este posibil să îți fie greu să simți ceva. Dacă așa stau lucrurile, relaxează-te. Cu practica, sigur vei ajunge la rezultatele dorite. Unele zone din corpul nostru sunt foarte sensibile și puternic protejate. Organismul nostru nu se simte suficient de sigur pentru a ne permite să simțim ce se întâmplă acolo. Astfel de blocaje au fost create de un eveniment traumatic, de o rană sau de un abuz fizic ori verbal. De aceea, unele zone ți se vor părea ușor de accesat, în timp ce altele nu-ți vor permite acest lucru. Zonele care sunt ușor de accesat nu au o istorie negativă și nu au acumulat decât tensiuni minore (sau deloc). Zonele greu de accesat au o istorie negativă și au acumulat mult mai multe tensiuni. Partea cea mai frumoasă a acestor exerciții constă în faptul că zonele „eliberate“ le pot învăța pe cele „protejate“ cum să se elibereze la rândul lor, beneficiind

astfel de starea lor de bine. Acest lucru este foarte util, întrucât ne permite să deblocăm sau să dizolvăm o zonă tensionată într-o zonă eliberată de tensiuni. În urma acestei stări de comuniune, zona tensionată revine la o viață normală. În acest fel, noua zonă eliberată se reintegrează în restul corpului. Acesta este începutul unei însănătoșiri profunde la nivel fizic, și chiar emoțional.

Notă: acest exercițiu necesită o atenție ușor divizată. Focalizarea atenției trebuie să rămână în permanență în spatele ochilor, dar atenția periferică trebuie să se focalizeze asupra diafragmei cu care lucrezi. Dacă dorești, îți poți imagina zona care îți trezește curiozitatea în punctul Esenței și te poți folosi de această imagine pentru a-ți focaliza asupra ei atenția periferică. Ceea ce dorim să subliniem este că nu trebuie să „privești" neapărat în jos pentru a percepe senzațiile pe care dorești să le percepi. Dimpotrivă, orientarea privirii în jos nu face decât să te scoată din spațiul Esenței, îngreunând astfel abordarea care ne interesează pe noi.

Ca să înțelegi mai bine, să luăm următorul exemplu: dacă ești concentrat în punctul Esenței și cineva te calcă pe picior, poți observa acest lucru? Desigur. Dacă cineva îți atinge ușor brațul, devii conștient de acest lucru? Evident. Nu trebuie să privești în jos pentru a deveni conștient de aceste senzații, întrucât nervii corpului le aduc imediat în punctul în care îți este focalizată atenția. Totuși, dacă cineva te atinge, atenția ta este imediat distrasă asupra zonei respective. Scopul acestor exerciții este de a te face să te obișnuiești să îți păstrezi focalizarea asupra punctului

Esenței, lăsând nervii să își facă datoria, respectiv să îți furnizeze informațiile dorite direct la nivelul punctului Esenței. Este ca și cum ai merge și ai mesteca gumă în același timp, fără ca vreuna din activități să îți distragă atenția de la cealaltă. Cu puțină practică, poți reuși.

4. Atinge-te ușor la nivelul rinichilor. În acest scop, nu trebuie să îți duci neapărat mâna la spate. Este suficient să îți atingi partea laterală a corpului, chiar sub ultima coastă, pentru a stimula senzorial acest nivel. La început vei simți eliberarea de tensiuni a zonei spatelui inferior și a zonei rinichilor, dar în timp această detensionare va continua, cuprinzând și zona abdomenului inferior, până la nivelul cutiei toracice. Cum percepi această experiență de eliberare corporală? O percepi la nivel tridimensional? Încearcă să îți eliberezi simultan întregul tors, deopotrivă frontal, în partea centrală și în partea din spate.

5. Atinge ușor zona gâtului, în apropierea mărului lui Adam. Este posibil să observi la acest nivel un „zumzet" sau o vibrație, ori să percepi o senzație de căldură sau de dizolvare / expansiune. Unii oameni descoperă cu această ocazie că atunci când expiră pe nas, își contractă gâtul pentru a-și încetini astfel respirația. Această metodă este contraproductivă. Dacă nu simți nimic în această zonă, încearcă să respiri o vreme pe gură. În acest fel, zona se va relaxa mai bine. Pe măsură ce începi să respiri mai confortabil și te

relaxezi, respiră din nou pe nas și încearcă să obții aceleași rezultate în acest fel.

Notă: așa cum am mai spus, cele mai bune rezultate se obțin atunci când respirația se face pe nas. Totuși, lucrul cel mai important este să obții rezultate. În cadrul acestor tehnici nu există „reguli“ ferme, care să nu poată fi încălcate din când în când. Din acest punct de vedere, respirația pe nas este metoda ideală, dar nu absolut necesară. Omul este o ființă flexibilă, care se poate adapta ușor. De aceea, gândește-te la sugestiile noastre doar ca la o poartă către propriile tale descoperiri, nu ca la o *cale.* Amintește-ți de „Filozofia lui nu“. Orice punct de intrare este la fel de bun, atât timp cât funcționează.

6. În continuare, focalizează-ți atenția asupra diafragmei palatinului. Atinge-ți ușor fața, chiar în fața canalului urechii, pentru a deveni conștient de această zonă. Majoritatea practicanților care lucrează cu această diafragmă simt o senzație de expansiune la nivelul bolții palatului, a sinusurilor și a maxilarului superior.

7. În sfârșit, pentru a-ți elibera creștetul capului, atinge-ți ușor partea de sus a capului sau părul. Unii practicanți preferă să își treacă mâna pe deasupra creștetului capului, la mică distanță de acesta, pentru a nu bloca focalizarea doar la nivel corporal. Scopul acestei etape este de a ajuta conștiința să se deschidă dincolo de hotarele fizice ale craniului. Unii practicanți trăiesc senzația că cineva le toarnă

apă caldă deasupra capului, care se răspândește apoi către restul corpului. Alții descriu senzația unui inel situat la nivelul creștetului capului, care se dilată ușor. Cu cât mai relaxată devine această zonă, cu atât mai dilatat devine inelul, până când întreaga zonă dintre frunte și occipital (baza din spate a craniului) devine complet relaxată și detensionată.

Posibile probleme și rezolvarea lor, sau modalități alternative de a detensiona cele cinci diafragme

Reține: toate cele cinci diafragme se detensionează în același timp. Noi ne focalizăm succesiv atenția asupra lor numai pentru a sesiza percepțiile caracteristice detensionării fiecărei zone particulare, dar este foarte posibil să percepem expansiunea și contracția întregului corp odată cu ritmul respiratoriu. Cât despre senzațiile pe care le-am descris mai sus, acestea reprezintă simple sugestii. Ele nu sunt obligatorii. Experiența ta poate fi diferită. Practică aceste exerciții fără așteptări și anticipări, și vezi ce descoperiri poți face personal. Aceasta este o călătorie prin propriul tău corp, și fiecare corp este unic. Din păcate, unii oameni nu își pot diviza atenția fără a pierde contactul cu punctul Esenței.

1. **Dacă nu îți poți diviza atenția fără a pierde contactul cu punctul Esenței:**

   Vizualizează zona pe care dorești să o influențezi direct la nivelul ochiului minții. Nu încerca să îți

focalizezi asupra ei atenția periferică. În acest fel, vei rămâne mai ușor concentrat asupra punctului Esenței, dar vei contribui astfel inclusiv la detensionarea zonei pe care o vizualizezi.

2. Dacă ai probleme cu detensionarea diafragmelor în timpul expirației:

Încearcă să faci același lucru în timpul inspirației. Există practicanți (cam 5% din total) care susțin că le este mai ușor să procedeze astfel. Dacă te afli în această categorie, nu-ți face probleme. Aplică detensionarea zonelor pe inspirație. Pe măsură ce îți vei continua practica, vei descoperi probabil că poți face același lucru și în timpul expirației, ba chiar că detensionarea devine astfel mai ușoară. Singurul motiv pentru care insistăm asupra detensionării în timpul expirației este acela că marea majoritate a oamenilor consideră că este mai ușor să practice această variantă. Inspirația are întotdeauna tendința să creeze mai multe tensiuni. Așa cum spuneam, aceasta este tendința medie de a percepe senzațiile, dar nu este o reacție universală. Dacă detensionarea continuă să ți se pară mai ușoară pe inspirație, nu ezita să o practici în această manieră. Dacă senzațiile se modifică în timp, foarte bine, dacă nu, este la fel de bine. Atât timp cât procesul funcționează, noi suntem fericiți că ți-ai descoperit propria cale. Unul din principalele motive pentru care unora li se pare mai ușor să se elibereze

de tensiuni în timpul inspirației este acela că se forțează prea tare în timpul expirației. Dacă ar putea expira relaxați, ei ar descoperi că le este mai ușor să sesizeze schimbările subtile pe care le urmăresc. Oricum ar fi, relaxează-te, simte-te bine și vezi unde te conduc toate acestea. Secretul reușitei este practica.

La începutul practicării acestui exercițiu, conștientizează-ți cele cinci diafragme timp de 15-20 de minute. După o vreme, vei constata că le poți conștientiza simultan odată cu fiecare expirație, și nu vei mai avea nevoie decât de câteva momente pentru a simți acest flux. Totuși, dacă percepi o zonă care se relaxează într-o mai mică măsură decât celelalte, insistă asupra ei.

Beneficiile eliberării celor cinci diafragme de tensiuni

1. **Eliberarea diafragmei perineului de tensiuni:** atunci când zona perineului se relaxează, unul din cele mai mari beneficii este relaxarea întregului etaj pelvian.

   a. Foarte mulți bărbați care practică regulat acest exercițiu afirmă că le-au dispărut problemele cu prostata.

   b. Foarte multe femei care practică regulat acest exercițiu afirmă că ciclul menstrual nu li se mai pare la fel de dureros.

   c. Mulți practicanți afirmă că obțin o satisfacție sexuală mai mare sau că au scăpat de dureri în zona șoldurilor.

Exercițiul permite de asemenea localizarea precisă a tensiunilor acumulate în această zonă. Dacă sesizezi o astfel de tensiune, te poți concentra direct asupra locului acesteia și o poți dizolva cu ajutorul respirației Esenței, provocând astfel o integrare mai profundă a întregii zone. Spre exemplu, dacă simți o tensiune la nivelul șoldului stâng, dar nu și la nivelul șoldului drept, conștientizează senzația provocată de eliberarea de tensiuni a întregii zone și încearcă să o proiectezi asupra zonei blocate (învățând în acest fel zona blocată să se detensioneze). Cu cât eliberarea generală va fi mai mare, cu atât mai ușor le va fi zonelor blocate să se integreze în această stare, fapt care va conduce la o vindecare de ansamblu.

2. **Eliberarea de tensiuni a diafragmei peritoneului:** atunci când zona peritoneului se relaxează, foarte mulți oameni observă că:

   a. le dispar tensiunile din zona spatelui și că experimentează o fluiditate mai mare a energiilor în zona mediană a spatelui.

   b. le este mai ușor să respire profund.

   c. unii simt o eliberare a tensiunilor în zona plexului solar.

3. **Eliberarea de tensiuni a diafragmei gâtului:** pe măsură ce gâtul se detensionează, această relaxare se transmite succesiv părții superioare a spatelui, umerilor și brațelor.

a. Tensiunile acumulate la nivelul zonei plexului brahial (fibrele nervoase care pornesc de la coloana vertebrală și trec prin gât, subsuoare și brațe) încep să se dizolve.

b. De multe ori, durerile cefei (uneori foarte vechi) dispar.

4. **Eliberarea de tensiuni a diafragmei palatine:** pe măsură ce palatinul se relaxează, foarte mulți practicanți au senzația unei realinieri a dinților.

   a. Tensiunile din zona craniului se dizolvă.

   b. La fel și tensiunile din zona sinusurilor, fapt care facilitează respirația pe nări.

   c. Eliberarea de tensiuni a acestei zone influențează inclusiv sfenoidul sau „osul în formă de fluture“ care ar trebui să se curbeze la fiecare respirație, dar care devine rigid la foarte mulți dintre oameni. Pe măsură ce începe să se relaxeze și să se simtă mai liber, sfenoidul eliberează tensiunile acumulate la baza creierului și reduce presiunea asupra glandei pituitare. De aceea, foarte mulți oameni care suferă de migrene constată o reducere sau chiar o eliminare a acestei probleme.

5. **Eliberarea de tensiuni a diafragmei coronare:** pe măsură ce creștetul capului se relaxează, practicanții simt o deschidere din ce în ce mai mare la acest nivel.

a. Uneori, suturile craniene se eliberează spontan, iar tensiunile acumulate la nivelul întregului craniu par să iasă prin creștetul capului. Acest gen de eliberare este foarte important, întrucât atunci când creștetul capului este închis, el acționează ca un dop care blochează fluxul liber al energiilor, fapt care conduce adeseori la migrene. De aceea, urmărește întotdeauna ca această zonă să rămână deschisă, pentru a desăvârși astfel fluxul liber al energiilor tale.

Scanarea solului

Scopul scanării solului este de a deveni conștient de părțile corporale care ating pământul, dar mai ales de felul în care îi permiți solului să te susțină. Focalizarea atenției asupra acestui aspect aduce o schimbare importantă de perspectivă, ajutându-te să te deschizi în fața nenumăratelor posibilități de a interacționa cu Universul.

Scanarea solului se face înainte și după fiecare exercițiu practicat la sol (totuși, la început poți practica de câteva ori exercițiul celor cinci diafragme fără a te preocupa de această scanare). Scanarea solului nu este altceva decât un exercițiu de conștientizare conceput pentru a afla primele informații referitoare la acumularea tensiunilor în corp, înainte de începerea unui exercițiu, dar și pentru a deveni conștient de schimbările produse la încheierea exercițiului.

În acest fel, ea îi permite sistemului să se bucure de câteva momente pentru a asimila schimbările produse. Exercițiul trebuie practicat pe o suprafață tare; în caz contrar, citirea informațiilor nu va fi corectă. O pătură așezată pe covor este ideală în acest scop.

Scanarea solului pas cu pas

1. Întinde-te pe spate, cu brațele relaxate pe lângă corp și cu picioarele întinse în față. Tălpile sunt ușor distanțate, la nivelul șoldurilor.

2. Conștientizează punctele de contact ale tuturor părților corporale cu solul. Observă inclusiv zonele care nu ating solul. Cât de mari sunt acestea?

   a. În continuare, privește lucrurile dintr-o perspectivă inversată: în ce fel te sprijină pământul? Îi permiți acestuia să te susțină? Ce părți ale corpului tău refuză să se lase atinse sau sprijinite?

   b. Observă cât de mare este spațiul care separă corpul tău de sol. S-ar putea strecura un șoarece pe sub gâtul tău, pe sub glezne sau pe sub genunchi? Dar un animal mai mic? Evident, asta nu înseamnă că trebuie să măsori fizic distanța dintre corpul tău și sol. Trebuie doar să simți o percepție, oricât de ilogică ți s-ar părea. Poate că ți se pare că pe sub tine ar putea trece un elefant! Odată percepută această senzație, vei

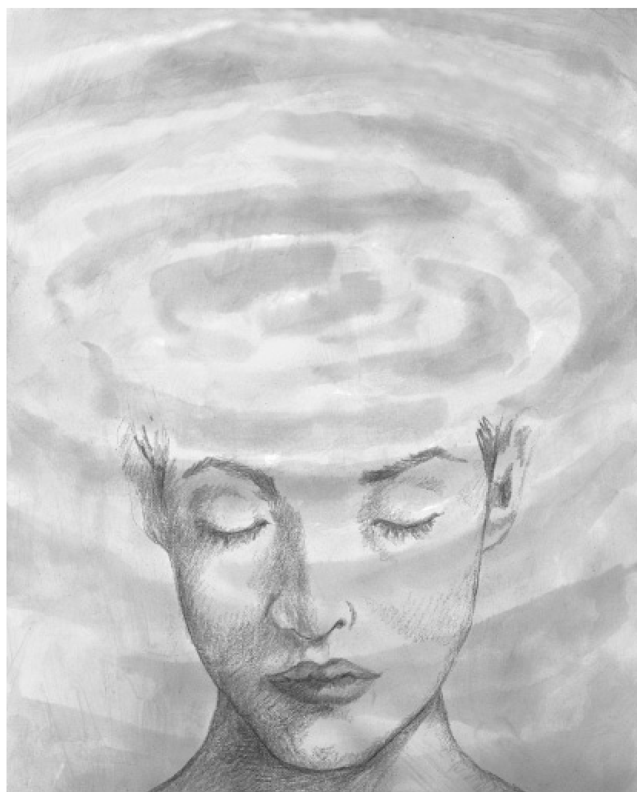
putea observa în ce fel este afectată ea de un exercițiu sau altul.

c. Principalele zone asupra cărora trebuie să îți focalizezi atenția sunt: ceafa, gleznele, zona spatelui inferior, genunchii, umerii, încheieturile mâinilor și degetele. În afara distanței dintre acestea și sol, încearcă să sesizezi inclusiv tensiunile acumulate în aceste zone.

Dacă ți-ai făcut o idee legată de felul în care te susține pământul, vei avea o bază de comparație pentru restul exercițiilor din această carte. Consideră această percepție ca fiind începutul unei noi relații cu corpul tău și cu lumea înconjurătoare.



Ce părți corporale ating podeaua și ce părți nu o ating?



Capitolul 5

Elongațiile

Atunci când te afli în mijlocul fluxului energetic, tu poți recunoaște și experimenta fiecare val produs de fiecare pietricică.

O perspectivă biologică și filozofică asupra elongațiilor

O elongație este un exercițiu care permite deschiderea sau dilatarea conștiinței perceptuale, dar și o gamă de mișcări mai flexibile în interiorul corpului. Mulți oameni numesc aceste exerciții: întinderi. Așa cum afirmam la începutul acestei cărți, din perspectiva noastră o întindere presupune o stare de stres și de rezistență, adică o mișcare care se opune tensiunii musculare și care este percepută adeseori ca o stare de disconfort. În mod normal, atunci când te întinzi, tu creezi lacrimi minuscule în interiorul fasciculelor musculare, adică al țesuturilor conective care înconjoară mușchii. Aceștia din urmă permit într-adevăr o mișcare mai amplă decât în mod normal, dar cu prețul unei anumite dureri. Dacă forțarea devine prea mare, poți face o întindere musculară, care se vindecă destul de lent și care este foarte dureroasă.

Învelișurile fasciculelor musculare pot fi comparate cu niște ciorapi de nailon. Ele se întind de la vârfurile degetelor de la picioare și până la creștetul capului. Dacă tragi de o anumită zonă a „ciorapului“, aceasta afectează inclusiv zonele înconjurătoare, și în ultimă instanță întregul ciorap. Spre exemplu, dacă te-ai rănit la degetul mare de la un picior, toate fasciculele musculare ale corpului sunt afectate, pe mai multe nivele decât ai putea crede la prima vedere.

Lovitura îți afectează mersul, reacția psihologică la mișcare, și ca urmare a afectării celorlaltor țesuturi ale piciorului (nu doar cele ale degetului), ea te face să simți o mare tensiune atunci când mergi. Mergând mai departe cu această analogie, lovitura de la deget îți afectează inclusiv șoldul, fapt care conduce la o înțepenire a spatelui, și așa mai departe. Reține: toate părțile corpului sunt interconectate. Nicio parte nu funcționează independent de celelalte.

Din punct de vedere chimic, substanța care le permite fasciculelor musculare să își schimbe forma este colagenul. Acesta este o substanță coloidală capabilă să devină alternativ fluidă sau solidă, în funcție de forțele care acționează asupra ei. Atunci când tensiunile acumulate devin cronice, colagenul tinde să se scurteze și să se rigidizeze, afectând în mod similar fasciculele musculare. Convingerea noastră este că atunci când folosim respirația Esenței, noi putem influența sistemul corporal pe toate nivelele acestuia, inclusiv prin reorganizarea colagenului care determină mișcarea fluidă, și chiar reconstruirea acestei substanțe.

Respirația Esenței generează o stare de centrare și de interiorizare care amplifică senzația că te miști ca și cum ai curge, nu ca un obiect aflat în mișcare. Istoric vorbind, noi avem tendința să ne mișcăm în mare măsură ținând cont de experiența noastră anterioară, fapt care ne conduce adeseori la o obișnuință greșită. Combinarea respirației Esenței cu mișcarea ne permite să ne mișcăm în momentul prezent, nu ținând cont de memoria noastră. Atunci când îți deplasezi corpul ca pe un obiect, tu te simți separat de

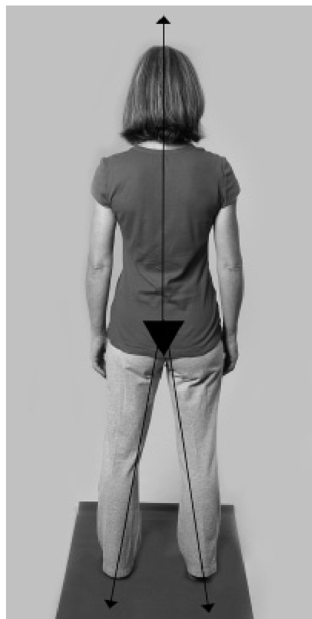
mișcarea ta. În schimb, atunci când „exiști“ pur și simplu și te deplasezi în același timp, tu nu îți mai percepi corpul ca pe un obiect.

Atunci când ne mișcăm în timpul acestor exerciții, scopul nostru este de a ne alungi structura (prin întindere) și de a ne lărgi astfel gama mișcărilor și a elasticității, fără a acumula tensiunile care apar adeseori atunci când practicăm întinderile convenționale. În acest scop, noi ne focalizăm strict atenția asupra fluxurilor energetice din corp, dar și asupra senzațiilor de dizolvare și de dilatare a acestor fluxuri datorate respirației Esenței. În acest fel, noi ne lărgim gama mișcărilor prin deschiderea, dizolvarea și restructurarea corpului nostru, și nu prin forțarea lui. De aceea spuneam că absența unui obiectiv precis și a agresivității în orice formă sunt importante atunci când combinăm mișcarea cu respirația Esenței. Noi ne propunem să lărgim limitele mișcărilor sistemului nostru, dar numai până în punctul în care ar putea apărea o stare dureroasă. Procedând de fiecare dată în acest fel, noi ne putem lărgi gradat gama mișcărilor.



Sacrumul este simțit ca și cum de el ar atârna o greutate de 50 de kilograme

Conștientizează valul succesiv care trece prin cele cinci diafragme și prin coloana vertebrală pe aceeași expirație. Atunci când practici exercițiile în picioare, lasă-ți sacrumul să simtă că de el atârnă o greutate de 50 de kilograme care îl trage în jos. Atunci când începi să te miști conștientizând această greutate, este mai ușor să te conectezi cu fluxul energetic care trece prin corpul tău. În plus, senzația îți permite accesul la un alt val energetic, ce începe la acest nivel și se propagă prin picioare către tălpi. „Respirația la nivelul diafragmei“ atunci când aplici un exercițiu amplifică și mai mult această senzație, trimițând un val energetic către creștetul capului. Acest val are inclusiv o acțiune orizontală (nu doar una verticală), pe care o poți conștientiza sau nu. În timpul acestui exercițiu sau al celor care vor urma, nu este necesar să conștientizezi în sine fiecare din cele cinci diafragme. Trebuie doar să știi că poți face acest lucru oricând dorești. Aceste exerciții pot fi adaptate în funcție de necesități pentru a corespunde oricăror restricții fizice. Ele pot fi practicate la fel de bine în poziția șezând sau chiar culcat.



Val energetic care trece prin corp, în sus până în creștetul capului (și dincolo de el), iar în jos prin picioare și tălpi

Notă: indiferent dacă stai în picioare, șezând sau culcat, fii întotdeauna atent la fluxurile energetice care îți trec prin corp.

Există mai multe exerciții pe care ne propunem să le practicăm și pe care le numim „elongații“:

1. Exercițiul celor cinci diafragme (pe care l-ai practicat deja)
2. Elongația în picioare (cu picioarele drepte), cunoscută și sub numele de Exercițiul de Înrădăcinare
3. Elongația în picioare (prin îndoirea genunchilor)
4. Elongația în poziția șezând (micro-mișcările)
5. Ancorarea sacrumului
6. Exercițiul curgerii înainte
7. Elongația cu ajutorul unei mingi de tenis
8. Elongația cu ajutorul prosopului
   a. ținut sub cap
   b. ținut sub gât
   c. ținut sub partea superioară a spatelui (la nivelul sfârcurilor sau în apropiere de partea de sus a omoplaților)
   d. ținut sub sacrum

Exercițiile trebuie realizate într-o ordine precisă, cel puțin la început, întrucât fiecare depinde de senzațiile obținute în timpul exercițiului precedent. După ce le vei

învăța, le vei putea practica în orice ordine vei dori. De pildă, într-o anumită săptămână vei putea insista mai mult asupra unuia sau asupra două dintre ele, în timp ce în altă săptămână vei putea opta pentru alte exerciții. Dacă te afli abia la începutul procesului de învățare a acestor mișcări noi, este recomandabil să practici circa 20 de minute pe zi. Dacă ai timp, merită să le aloci chiar mai mult timp.

Notă: în timpul unui exercițiu de elongație poți face orice mișcare. Aplică însăși respirația Esenței ca pe un tip de elongație. Practică elongația în timpul altor întinderi (de regulă, nu preferăm acest cuvânt, dar îl folosim în acest context pentru a-ți permite să înțelegi mai bine despre ce este vorba), în timpul oricărei posturi neobișnuite pe care o practici (cum ar fi statul pe cap) și chiar atunci când joci golf. Întregul secret constă în conștientizarea interioară, dublată de o mișcare lentă, astfel încât să ai timp să evaluezi fluxurile energetice în timpul acestor mișcări. Scopurile acestor practici sunt: observarea fluxurilor energetice și a deschiderilor pe care le produce respirația Esenței, conștientizarea limitelor corporale și transcenderea lor pornind de la această perspectivă senzorială nouă. Noi ne propunem să aflăm cât mai multe informații despre aceste fluxuri, chiar dacă uneori acest lucru se dovedește dificil. Ori de câte ori încercăm să lărgim limitele mișcărilor noastre corporale, noi pătrundem pe noi nivele de percepție. Dacă nu facem decât să stăm, corpul nu este deloc provocat. În schimb, dacă ne mișcăm în modalități noi, el trebuie să descopere noi mecanisme prin care să realizeze aceste mișcări. Acesta este scopul practicării acestor exerciții la

unison cu respirația Esenței: acela de a trezi în conștiința noastră corporală noi posibilități.

Exercițiul înrădăcinării: Conștientizarea și absorbirea puterii pământului

În cadrul acestui exercițiu, noi ne conectăm cu sentimentul că putem extrage oricând dorim energie din sol. Intenția noastră este de a simți acest flux care urcă prin tălpile noastre, trece prin întregul corp și iese prin creștetul capului. Procesul începe întotdeauna prin conștientizarea fluxului energetic care intră prin tălpi.

Notă: în realitate, această energie vine din toate direcțiile, dar în timpul acestui exercițiu noi ne vom concentra doar asupra direcției sale ascendente.

Gândește-te la acest exercițiu ca la o elongație în picioare. Scopul lui este de a începe să conștientizăm fluxul energetic care ne stă tot timpul la dispoziție și care ar trebui să curgă în permanență prin noi (cel puțin într-o oarecare măsură). El ne permite să conștientizăm pe unde pătrunde energia în corpul nostru și declanșează procesul de înțelegere a fluxurilor energetice care trec prin alte persoane. În plus, exercițiul ne permite să experimentăm direct cât de tare ne sprijină Pământul și Universul. Actul de conștientizare a pătrunderii energiei în corpul nostru fără

ca noi să o atragem în vreun fel ne permite să apreciem într-o mai mare măsură cât de amplă este energia care ne stă la dispoziție fără niciun efort din partea noastră. Tot secretul este să îi permitem acestei energii să pătrundă mai ușor în corpul nostru. Cu cât eforturile noastre sunt mai mari, cu atât mai limitată este energia care ne stă la dispoziție. Dacă vom aprofunda interacțiunea cu Pământul, noi ne vom conecta cu acest flux și vom deveni una cu el.

O altă perspectivă care se schimbă în urma acestui exercițiu este aceea că atunci când lucrăm cu energia, noi nu trebuie să pornim niciodată de la perspectiva lipsei. Secretul constă în a lăsa această energie să ne inunde, dar mai ales să curgă liber prin corpul nostru și să iasă prin creștetul capului, la fel ca o fântână arteziană. Noi suntem alimentați în permanență cu energie de către Univers. De aceea, nu trebuie să o „acumulăm“ sau să o economisim vreodată. Dimpotrivă, cu cât îi vom permite să circule mai liber prin noi, adică să intre și să iasă cu ușurință, cu atât mai mare va fi rezerva de energie la care vom avea acces.

Unul din principalele motive pentru care oamenii se îmbolnăvesc este absența circulației energiei prin corpul lor. Blocajele sunt un exemplu perfect de energie care stagnează, iar acest exercițiu permite o îmbunătățire a fluxului energetic prin sistemul nostru. Cu cât vom permite unui flux mai mare de energie să intre și să iasă liber din corpul nostru, cu atât mai detensionate vor deveni zonele stagnante din acesta. În plus, noi vom pătrunde astfel într-o stare diferită de conștiință, integrându-ne mai bine în momentul prezent. Majoritatea oamenilor își reciclează

încontinuu atitudinile și gândurile din trecut încercând să păstreze cât mai multă energie, indiferent de punctul de origine al acesteia. Această atitudine nu este deloc benefică, dacă ținem cont de cantitatea uriașă de toxicitate la care suntem expuși zilnic. Permițându-i energiei să circule mai ușor prin noi (să intre și să iasă), noi avem acces la o cantitate tot mai mare de energie, care este purificată și reciclată. Noi ne putem umple instantaneu cu energia de care avem nevoie și putem stabili astfel o conexiune din ce în ce mai plenară cu momentul prezent (cu fiecare moment care trece). În acest fel, putem pătrunde în faimosul „aici și acum“, momentul prezent etern și dinamic, aflat într-o continuă schimbare. Mai mult, putem începe să ne influențăm realitatea pornind de la starea de „ființă“, nu de la cea de „reacție“. Această schimbare de perspectivă este majoră și îi permite sistemului nostru să se relaxeze. Chiar dacă este nevoie de o anumită practică pentru a ne reseta perspectiva asupra vieții de zi cu zi și asupra capacității Universului de a ne sprijini, merită să facem acest efort, întrucât el ne permite accesul la un rezervor infinit de energie. Energia cosmică este omniprezentă.

Unii practicanți consideră acest exercițiu ușor deconcertant, întrucât le vine greu să conceapă faptul că Universul îi sprijină. În scurt timp, senzația devine însă confortabilă, și chiar dezirabilă. Peste toate, noi vom folosi „fluxul energetic“ pe care îl vom identifica în cadrul acestui exercițiu la toate celelalte exerciții în mișcare pe care le vom practica. De aceea, acest exercițiu reprezintă cheia tuturor mișcărilor pe care le vom face în cadrul acestui sistem.

Înrădăcinarea pas cu pas

Notă: toate exercițiile fizice și toate tehnicile de vindecare prezentate în continuare trebuie practicate simultan cu respirația Esenței.

1. Poziția:

a. *Tălpile:* Stai în picioare, cu tălpile ușor depărtate, la o distanță egală cu lățimea șoldurilor. Tălpile sunt paralele între ele. Dacă tălpile tale nu au tendința naturală să stea paralel, corectează acest lucru îndepărtând călcâiele, și nu apropiind degetele. În acest fel, zona sacrumului se va deschide chiar mai mult, iar tu vei avea în mod natural acces la mai multă energie. (Dacă această postură determină anumite tensiuni la nivelul șoldurilor sau picioarelor tale, o poți ajusta puțin, dar nu mai mult decât trebuie ca să devină relativ confortabilă).



Stai în picioare, cu tălpile ușor depărtate, la o distanță egală cu lățimea șoldurilor.

b. *Picioarele:* Picioarele stau drept, fără a forța însă prea tare genunchii.

c. *Brațele:* Brațele stau pe lângă corp, relaxate.

d. *Capul:* Observă poziția capului. Acesta trebuie să fie ușor înclinat în față și cât mai relaxat.

2. Începe să practici respirația Esenței.
3. Relaxează-ți integral corpul, parte cu parte.
4. Imaginează-ți că din picioare îți cresc rădăcini:

a. Când ajungi la nivelul tălpilor, urmărește să simți greutatea care apasă prin ele asupra solului. Acordă o atenție suplimentară călcâielor. Imaginează-ți că din tălpi îți cresc rădăcini care se înfig în pământ. Acest procedeu nu ar trebui să îți devieze atenția de la punctul Esenței. În cazul în care totuși ți-o deviază, vizualizează rădăcinile la nivelul ochilor minții și focalizează-ți exclusiv atenția periferică asupra tălpilor, la fel ca în cazul exercițiului respirației diafragmei. Deschiderea interioară este produsă de procesul respiratoriu și este foarte important să conștientizezi acest flux și această conexiune, întrucât respirația îți permite accesul la percepțiile subtile.

b. Principalele rădăcini ale corpului sunt călcâiele și cei trei piloni ai picioarelor (cel median, cel transversal și cel lateral). Lasă aceste rădăcini să crească și să se înfigă în pământ până la o adâncime de aproximativ un metru (prin puterea

imaginației). În tot acest timp, gândește-te cum cresc ele. Rădăcina principală este cea a călcâielor, iar rădăcinile de suport sunt cei trei piloni ai picioarelor. Accentul principal în timpul procesului de conștientizare trebuie să cadă însă asupra rădăcinii principale. Atunci când una din rădăcini se înfige în pământ, din ea cresc rădăcini laterale de suport (la fel ca în cazul unei plante). Din aceste rădăcini laterale cresc alte rădăcini mai subțiri, și așa mai departe, până când ultimele rădăcini devin la fel de subțiri ca niște fire de păr. Abia în această etapă reușește planta să absoarbă substanțele nutritive din sol. Dacă vom vizualiza în acest fel procesul de „înrădăcinare", noi vom avea de asemenea acces la „substanțele nutritive" din sol, sub forma fluxurilor energetice.

5. Alimentează-te cu energia furnizată de sol.

   a. Dacă ți-ai creat această structură alcătuită din rădăcini, lasă-le să crească atât cât doresc, inclusiv să iasă afară din sol, așa cum se întâmplă uneori cu rădăcinile copacilor, până când începi să simți ceva la nivelul tălpilor. Energia care pătrunde în tălpile tale provine din imensul rezervor al Pământului. Unii practicanți simt că se umplu cu energie de jos în sus. Marea majoritate a oamenilor percep acest rezervor de energie la aproximativ un metru sub pământ. Dacă nu descoperi rezervorul de energie,

verifică dacă nu cumva te-ai adâncit prea mult în interiorul solului. Începe întregul proces de la început și înfige-ți treptat rădăcinile în pământ. Eventual lărgește structura rădăcinilor și mărește numărul rădăcinuțelor foarte subțiri, de grosimea unui fir de păr.

6. Imaginează-ți că ești o fântână.

   a. Continuă să aplici respirația Esenței și imaginează-ți că te deschizi în interior pentru a permite fluxului energetic care pătrunde prin tălpile tale să urce prin corp și să iasă prin creștetul capului. Dacă există vreo parte corporală care nu dă semne că s-ar umple cu energie, cere-i mental să se deschidă. Dacă o zonă este prea blocată pentru a răspunde acestui apel, continuă procesul cu zona de deasupra ei, iar dacă aceasta se deschide, invit-o pe prima de pe acest nivel să facă același lucru. La fel ca în cazul apei, energia găsește întotdeauna o modalitate de a curge. Pentru a spori și mai mult cantitatea de energie care pătrunde în interiorul corpului, îngroașă-ți rădăcina principală și las-o să pătrundă



Exercițiul înrădăcinării: creșterea rădăcinilor

și mai mult în interiorul pământului. Nu exagera însă. Dacă vei intra prea adânc în interiorul solului, vei pierde accesul la cele mai bune și mai ușor disponibile substanțe nutritive. Pe măsură ce te vei obișnui cu aceste senzații, toate aceste procese îți vor deveni din ce în ce mai evidente.

b. O altă modalitate de a experimenta amplificarea fluxului energetic constă în a nu te preocupa de zonele individuale în care nu percepi niciun fel de senzații. Devino astfel la fel ca un fluviu mare care are inclusiv zone în care apa stagnează sau curge mai încet, dar care își vede liniștit de mersul lui înainte, deschizând totul în calea lui. Dacă preferi această perspectivă, continuă să îți lărgești și să îți prelungești structura rădăcinilor, insistând îndeosebi asupra rădăcinilor micuțe. În acest fel, fluxul care pătrunde în corpul tău va deveni din ce în ce mai puternic, deschizând treptat inclusiv zonele mai bine protejate.

7. Acționează asemeni unui copac:

a. Pe măsură ce acest proces continuă, imaginează-ți că partea inferioară a corpului tău reprezintă trunchiul și rădăcinile unui copac, în special de la sacrum în jos.

b. Partea superioară a corpului reprezintă ramurile și frunzele copacului, începând de la a cincea vertebră lombară în sus.

c. Pentru a intensifica această senzație, conștientizează fluxul energetic și permite-i să curgă, apropiind ușor ombilicul de șira spinării în timpul expirației. În acest fel, vertebrele lombare și sacrumul se vor distanța ușor. Sacrumul va coborî, iar vertebrele se vor deplasa în sus. Jumătatea de jos a corpului tău va fi astfel și mai profund conectată cu solul, în timp ce jumătatea de sus va deveni mai ușoară și mai liberă. La început, aceste senzații ți se vor părea extrem de subtile, dar pe măsură ce îți vei continua practica, ele îți vor deveni din ce în ce mai evidente.

d. Atunci când expiri, observă faptul că ombilicul tău se apropie de șira spinării. Dacă vei adăuga și acest element de conștientizare, senzația de distanțare între cele două jumătăți ale corpului se va accentua și mai mult. Desigur, acest proces nu trebuie să genereze tensiuni. Dacă vei rămâne centrat în punctul Esenței și dacă vei conștientiza de la acest nivel procesele descrise mai sus, sensibilitatea ta va deveni din ce în ce mai mare.

Ce senzații trebuie să cauți atunci când aplici exercițiul înrădăcinării:

Observă direcția și intensitatea fluxurilor prin corp, și mai ales zonele prin care energia nu reușește să curgă foarte

ușor. De îndată ce observi o astfel de zonă, relaxează-te sau deschide-te din ce în ce mai profund cu ajutorul respirației. Foarte mulți oameni au tendința de a aspira energia și de a o forța să treacă prin zonele respective. Această atitudine este contraproductivă. Relaxează-te și focalizează-ți și mai mult atenția asupra respirației Esenței, apoi lasă-te dus de val (adică de fluxul energetic). Lasă acest flux să te hrănească. Experiența este deopotrivă uimitoare și profund satisfăcătoare.

Perceperea energiei

Cum trebuie percepută această energie? Există cinci modalități de bază prin care energia poate fi experimentată: senzația de căldură, cea de răcoare, cea de apă care curge, cea de vânt care suflă (de briză ușoară) și cea de electricitate. Unii oameni percep într-o mai mare măsură anumite senzații și într-o măsură mai mică altele. Uneori, energia este percepută ca un „zumzet" sau ca o vibrație ușoară. Alteori, ca un flux de apă caldă. Unii o descriu ca pe o senzație ușoară care se deplasează prin corp și care face ca tot ce întâlnește în cale să devină mai spațios. Niciuna din senzațiile descrise mai sus nu este mai bună decât alta. Aparentele diferențe dintre ele se datorează faptului că trupurile diferite ale oamenilor traduc în mod diferit energia. De aceea, nu compara niciodată senzațiile pe care le percepi tu cu ale altcuiva. Savurează-ți propria experiență, în orice ar consta aceasta. Există și alte senzații prin care energia *qi* poate fi percepută, dar cele descrise mai sus sunt caracteristice în general acestui exercițiu.

Dacă ai ajuns să simți fluxul energetic care îți pătrunde în corp și iese prin creștetul capului, înseamnă că ai realizat perfect exercițiul. Dacă ai terminat exercițiul, deschide ochii (în cazul în care până atunci i-ai ținut închiși) și fă câțiva pași. Vezi cum te simți.

Beneficii și posibile contraindicații

Dacă se întâmplă să simți o ușoară amețeală sau o ușoară senzație de greață în timpul acestui exercițiu, pune-o pe seama faptului că organismul tău se deschide în fața unui flux energetic mai puternic, care încearcă să treacă prin zone ale corpului tău extrem de puternic protejate (închise). Experiența poate avea un impact emoțional extrem de puternic, îndeosebi dacă nu ești obișnuit să te simți sprijinit necondiționat de Pământ. Reamintește-ți în permanență că nimeni nu îți cere nimic; Pământul nu face decât să îți ofere. Ești dispus să accepți acest dar? Oricum, te asigurăm că în scurt timp fluxul energetic ți se va părea natural și îți va transmite o stare de bucurie nemaiîntâlnită până acum.

Un sfat general: înainte și după fiecare exercițiu, bea apă. Foarte mulți oameni descoperă că li se face sete după ce practică aceste exerciții. Atunci când aplici respirația Esenței, mai ales în corelație cu mișcările, în corp se produc foarte multe schimbări. Apa umple mai ușor spațiile deschise prin lucrul cu energia, contribuind astfel la păstrarea deschiderii mai multă vreme.

O altă modalitate de a te înrădăcina: aceleași beneficii, poziții diferite

Dacă nu poți sta în picioare, poți practica acest exercițiu stând așezat. La modul ideal, tălpile ar trebui să stea sprijinite de sol, iar spatele ar trebui să fie drept, dar în niciun caz țeapăn! Restul exercițiului este exact la fel cu cel descris mai sus (pentru poziția în picioare). Alternativ, te poți înrădăcina inclusiv prin sacrum, în locul tălpilor. Este chiar amuzant să experimentezi și să vezi care din cele două poziții îți oferă rezultatele cele mai dinamice.

Elongația prin îndoirea genunchilor

Filozofia care stă la baza acestui exercițiu

Dacă am compara ființa umană cu un tub prin care curge energie, la fel ca apa printr-un furtun, ne-am da seama că orice schimbare în forma furtunului va influența curgerea apei prin el. Ori de câte ori ne mișcăm o parte corporală, noi modificăm fluxul energetic care curge prin respectiva parte. Pe lângă fluxurile energetice apar și contra-fluxuri, iar ideea de val energetic care trece prin corp devine din ce în ce mai evidentă. Acesta este exact elementul pe care îl urmărim în cadrul acestui exercițiu prin îndoirea genunchilor noștri. Marea majoritate a celor care au practicat acest exercițiu au remarcat că el le conferă un sentiment de ancorare profundă a jumătății inferioare a

corpului, în timp ce partea superioară pare mult mai liberă. Această separație provoacă o undă energetică observabilă, care poate genera chiar balansul ușor al jumătății superioare a corpului.

Elongația prin îndoirea genunchilor este mult mai dificilă decât pare la prima vedere, întrucât îndoirea genunchilor este singura mișcare pe care o facem de-a lungul întregului exercițiu. Corpul nu trebuie înclinat în față și nici deplasat în părțile laterale. Pelvisul este ușor îndoit la început, dar ulterior și el rămâne imobil. Nici chiar genunchii nu sunt îndoiți foarte mult, ci doar atât cât să ascundă privirii degetele de la picioare. După această mișcare de îndoire, genunchii sunt îndreptați din nou. La fel ca în cazul tuturor celorlalte exerciții din această carte, efectele nu sunt generate de amploarea mișcărilor, ci de intensitatea fluxurilor energetice care circulă prin corp. Mișcările sunt



Genunchii nu trebuie să fie îndoiți decât atât cât să ascundă degetele de la picioare.

realizate exclusiv pe expirație. Pe inspirație nu trebuie să te miști, ci doar să te odihnești. Unda de energie nu este resimțită decât atunci când genunchii sunt îndreptați, nu atunci când sunt îndoiți. La început, ea poate părea extrem de subtilă, dar foarte mulți oameni consideră că acest tip de focalizare îi ajută să își amplifice receptivitatea față de fluxurile energetice corporale, și chiar acesta este adevăratul scop al exercițiului.

Acest exercițiu este de tip Feldenkreis. Feldenkreis a fost un pionier în domeniul terapiei cu ajutorul mișcărilor. El a conceput o serie de mișcări netradiționale, cu scopul de a crea noi căi neurologice în interiorul corpului. În acest fel, corpul descoperă modalități noi de a experimenta mișcarea și – într-o oarecare măsură – capacitatea de a se deplasa ca și cum rana de care a suferit nu s-ar fi produs niciodată. Pentru informații suplimentare referitoare la metoda Feldenkreis, consultă glosarul.

Circulația energiei prin corp nu încetează niciodată. Pe anumite nivele, acest flux este inhibat, în timp ce pe altele el circulă liber. Spre exemplu, atunci când țin un furtun cu apă care circulă cu presiune foarte mare, pompierii sunt nevoiți să lucreze în grup, întrucât cea mai mică îndoire a furtunului generează o contraforță provocată de apă în încercarea de a îndrepta din nou furtunul. Atunci când practicăm acest exercițiu, fluxul energetic nu este nici pe departe la fel de puternic ca cel din furtunele pompierilor, dar și în cazul lui se aplică același principiu. Atunci când îndoim genunchii, noi „îndoim“ practic fluxul energetic care trece prin noi. Acest lucru generează o reacție din

partea acestuia, și implicit o intensificare a percepției sale. De altfel, fiecare exercițiu pe care îl vom practica ne va oferi aceeași posibilitate de a experimenta din ce în ce mai profund fluxurile energetice. Cu cât un exercițiu este mai complex, cu atât mai dinamic devine acest proces. Dacă vei începe să sesizezi și să devii atent la fluxurile energetice din corpul tău, zonele tensionate din interiorul acestuia se vor debloca treptat, pentru a permite circulația liberă a acestor fluxuri din ce în ce mai mari. Este uimitor în ce măsură indică fiecare exercițiu diferențele de calitate ale fluxurilor și respectiv părțile corporale care sunt blocate sau protejate. Aceste zone protejate au tendința să încetinească sau să oprească fluxurile energetice, acționând ca niște restricții în calea lor. Pe măsură ce vei începe să îți deschizi din ce în ce mai mult structura corporală, amplificându-ți fluxurile energetice interioare, acestea vor începe să circule din ce în ce mai ușor prin corp, declanșând astfel procesul de vindecare.

Fiecare exercițiu contribuie la corectarea dezechilibrelor din structura noastră. Pe măsură ce vom învăța să ne dizolvăm sistemul pentru a se acomoda noilor fluxuri energetice și pentru a le permite să circule liber prin el, noi vom începe să înțelegem mai bine cum ne mișcăm. Vom învăța astfel să executăm alte mișcări decât cele cu care eram obișnuiți. Atunci când un flux energetic este inhibat, el ne determină să ne mișcăm într-o manieră dizarmonioasă. Spre exemplu, când pe cineva îl doare spatele, acest lucru este evident din felul în care persoana se mișcă, se așează sau se ridică. Atunci când zona este deblocată, permițând

circulația unui flux mai mare de energie și integrându-se astfel mai armonios în restul organismului, persoana începe să se miște mai natural, iar durerea îi dispare.

Elongația prin îndoirea genunchilor pas cu pas

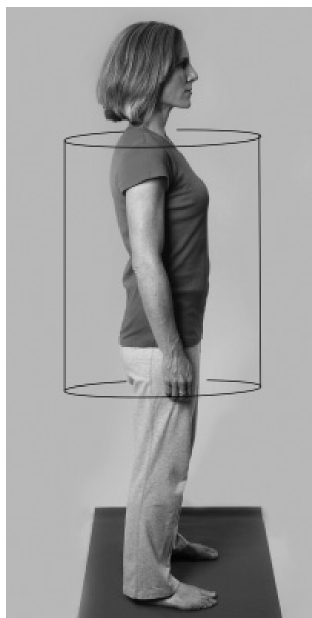
Notă: Primii trei pași corespund cu cei de la exercițiul de înrădăcinare.

1. Postura: stai în picioare, cu genunchii drepți, dar nu rigizi.
2. Începe să practici respirația Esenței.
3. Imaginează-ți că din tălpi îți cresc rădăcini. Nu începe să îți îndoi genunchii decât atunci când simți un flux energetic suficient de intens care se deplasează ascendent prin corpul tău.
4. Îndoaie foarte lent genunchii, în timp ce expiri (reține: singura mișcare pe care trebuie să o practici este îndoirea genunchilor).

Un sfat: imaginează-ți că te afli în interiorul unui cilindru. Dacă ți-ai înclina corpul în orice direcție, te-ai lovi de el. Lasă-te condus de fluxul energetic. Acesta este singurul lucru care contează în timpul acestui exercițiu. Numărul de respirații necesare pentru acest proces este specific fiecărui individ în parte.

5. Continuă să îți îndoi genunchii până când nu îți mai poți privi de sus degetele de la picioare. Nu forța mișcarea mai departe și nu îți propune să parcurgi o distanță determinată. Așa cum spuneam, singurul lucru care ne interesează în cadrul acestui exercițiu este fluxul energetic pe care îl generează el.
   Lasă întreaga mișcare de îndoire a genunchilor să fie ghidată de fluxul energetic creat de fiecare expirație pe care o practici. În funcție de lentoarea expirației, o expirație nu te va conduce decât pe o porțiune a mișcării, sau dimpotrivă, te poate conduce până la capătul ei. Nu grăbi mișcarea. Scopul exercițiului este fuziunea fluxului energetic cu respirația. Atunci când este realizată sacadat (nu dintr-o singură mișcare), îndoirea genunchilor subliniază mai bine calitatea fluxului energetic.

6. Rămâi în această poziție timp de câteva respirații. În final, pe prima expirație, începe să îți îndrepți lent genunchii.



Nu îndoi decât genunchii (în acest scop, imaginează-ți că te afli în interiorul unui cilindru).

Un sfat: la îndreptarea genunchilor, greutatea corpului trebuie să apese mai ales pe călcâie. În plus, mușchii ce susțin partea inferioară a spatelui percep o anumită tensiune, ca și cum de sacru ți-ar atârna o greutate de 50 de kilograme (vezi pagina 94).

Nu uita

Capul și gâtul trebuie să rămână relaxate și ușor înclinate în jos în timpul acestui exercițiu, în special atunci când genunchii sunt îndreptați. Acest lucru este extrem de important, întrucât contractarea gâtului sau păstrarea rigidă a înclinației capului poate inhiba fluxul și calitatea undei energetice pe care o simți.

Fii cu deosebire atent la ceea ce simți atunci când aplici respirația Esenței în timp ce te miști. Între senzațiile produse de respirație și mișcare trebuie să existe o conexiune profundă. Tocmai de aceea ne mișcăm atât de lent, aceasta fiind însăși cheia reușitei în cazul acestui exercițiu.

De aceea, nu te grăbi. Scopul exercițiului este de a descoperi fluxurile energetice și de a sesiza în ce măsură sunt afectate acestea de îndoirea genunchilor. Experimentează cu diferite viteze ale mișcării și observă eventualele schimbări.

Dacă exercițiul este practicat corect, partea superioară a corpului se va balansa ușor, iar dacă gâtul este într-adevăr relaxat, această mișcare de balans va fi resimțită până la nivelul capului și al gâtului.

Beneficii

Acest exercițiu eliberează într-o mare măsură pelvisul și sacrumul, precum și întreaga coloană vertebrală. El este ideal pentru a afla în ce zone corporale acumulezi tensiuni atunci când faci anumite mișcări musculare izolate. Dacă vei face câțiva pași după încheierea exercițiului, vei descoperi că te deplasezi într-o manieră mult mai dreaptă și mai centrată, și cu o mai mare ușurință. De altfel, acesta este numai începutul experiențelor care vor urma!

Un exercițiu alternativ: același rezultat, o poziție diferită

Dacă nu poți sta multă vreme în picioare, ai la dispoziție alternativa de a practica exercițiul așezat pe un scaun. În acest caz, genunchii sunt mai întâi îndreptați în față, după care revin la poziția lor îndoită normală. Așa cum spuneam, scopul exercițiului este de a sesiza fluxurile energetice și nu doar de a îndoi pur și simplu genunchii.



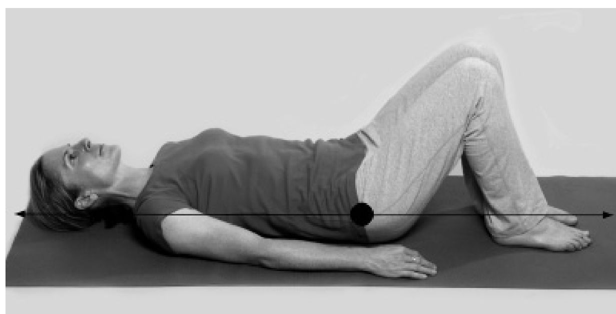
Elongația prin îndoirea genunchilor practicată în poziția șezând

Exercițiul ancorării sacrumului

Beneficii

Scopul acestui exercițiu este de a simți circulația energiei prin corp în două direcții: dinspre sacrum în jos, către tălpi și mai departe, către sol, și respectiv dinspre a cincea vertebră lombară în sus, către cap și mai departe, prin creștetul capului. Exercițiul permite eliberarea tensiunilor din zona spatelui și a șoldurilor. Ulterior, el poate produce inclusiv relaxarea altor zone.

Dacă nu reprezintă un inconvenient, cel mai bine este să practici aceste exerciții cu picioarele goale, pentru a obține un feedback kineziologic maxim. Desigur, dacă în cameră este foarte frig, este de preferat să porți șosete în picioare, astfel încât temperatura redusă să nu îți distragă atenția. În cazul acestui exercițiu nu se recomandă ca picioarele să fie încălțate.



Mișcarea energiei în două direcții, începând din zona sacrumului

Dacă dorești, poți folosi o pătură subțire sau te poți așeza direct pe covor. Important este să obții o interacțiune

maximă cu maniera în care se sprijină corpul tău, fără a simți niciun fel de disconfort.

Nu uita: mișcările se realizează exclusiv pe expirație. În timpul inspirației, oprește mișcarea și respiră de voie.

Ancorarea sacrumului pas cu pas

1. Începe cu o scanare a solului.
2. *Poziție:* Așează-te culcat pe spate, cu brațele pe lângă corp și cu tălpile ușor depărtate, la o distanță egală cu lățimea șoldurilor.
3. Începe să aplici respirația Esenței.
4. Ridică-ți în sus genunchii, câte unul pe rând.
    a. Ridică genunchiul ca și cum cineva ar trage în sus de el. În acest fel, călcâiele se vor târî la sol. Degetele de la picioare trebuie să rămână relaxate. În timp ce piciorul se mișcă, încearcă să sesizezi eventualele fluxuri energetice care îți trec prin el. Când mișcarea este completă, genunchiul este ridicat și perpendicular față de pământ, iar tălpile se sprijină de sol.

Nu uita: indiferent de câte respirații ai avea nevoie pentru a ridica genunchiul, nu efectua mișcările decât pe expirație. În timpul inspirației, piciorul rămâne în poziția în care a ajuns în urma ultimei expirații, și așa mai departe, până când ajunge în poziția finală. Inițial, vei avea nevoie de mai multe expirații pentru a simți fluxurile energetice în timp ce ridici piciorul. După ce te vei obișnui cu



Ridică genunchiul ca și cum cineva ar trage în sus de el. În acest fel, călcâiele se vor târî la sol. Degetele de la picioare trebuie să rămână relaxate

conștientizarea acestor fluxuri, vei putea ridica genunchiul pe o singură expirație.

b. Repetă procesul cu celălalt picior, până când amândoi genunchii sunt ridicați și ambele tălpi se sprijină de sol. La modul ideal, planul creat de picioarele îndoite trebuie să fie perpendicular pe sol (picioarele nu trebuie să fie înclinate).

5. Imaginează-ți că sacrumul tău este ancorat de sol, ca și cum ar fi prins într-o țepușă.

Un sfat: dacă nu îți place imaginea țepușei, gândește-te că sacrumul tău este lipit de sol cu un lipici. Ceea ce trebuie să cultivi este imaginea imobilității acestuia la sol. Ori de câte ori o parte corporală este imobilizată, celelalte părți ale corpului încearcă să se miște și să se reorganizeze. Acest lucru permite conștientizarea curgerii energiei într-o parte și în alta, pornind dinspre sacrum: prin picioare și tălpi

către sol, respectiv prin trunchi și prin cap, dincolo de creștetului capului (pornind de la a cincea vertebră lombară).

6. Atunci când expiri, încearcă să sesizezi fluxul energetic în cele două direcții, dinspre sacrum în jos și dinspre a cincea vertebră lombară în sus. Cu cât îți vei simți sacrumul mai imobilizat (prin puterea intenției), cu atât mai puternic vei simți acest flux.

Un sfat: dacă nu sesizezi deloc fluxul energetic în cele două direcții, îți poți mișca ușor sacrumul către călcâie (numai pe expirație). În acest fel, senzațiile vor fi intensificate.

a. Pentru a intensifica percepția fluxului energetic care trece prin picior (în cazul în care în care nu sesizezi decât fluxul ascendent), orientează-ți pentru o clipă atenția exclusiv asupra tălpii care se sprijină de sol (fără a uita nicio clipă de punctul Esenței). Fă acest lucru chiar la începutul unei expirații.

b. Pentru a intensifica percepția fluxului energetic care urcă spre cap (în cazul în care nu sesizezi decât fluxul descendent), orientează-ți pentru o clipă atenția exclusiv către creștetul capului (fără a uita nicio clipă de punctul Esenței). Fă acest lucru chiar la începutul unei expirații.

7. Practică acest exercițiu timp de cel puțin trei respirații complete. Conștientizează cele două fluxuri energetice (cel ascendent și cel descendent).

Notă: dacă dorești, poți prelungi acest exercițiu oricât de mult. La început, senzațiile percepute vor fi destul de subtile, dar în scurt timp ele vor tinde să devină din ce în ce mai evidente.

8. Începe să cobori genunchii, pe rând (numai pe expirație).



Coboară genunchii pe rând, deplasând piciorul din călcâie. Degetele rămân orientate în sus.



Întinde piciorul și împinge călcâiul în afară.

   a. Cel care conduce mișcarea este călcâiul, în timp ce degetele rămân orientate în sus (chiar către spate). Scopul este de a întinde cât mai bine piciorul atunci când acesta coboară la sol. Întinde-ți cât mai mult oasele, până când piciorul este complet drept.

   b. Repetă procesul și cu celălalt picior.

9. Fă o nouă scanare a solului.

   a. Observă în ce fel a schimbat acest exercițiu percepția ta referitoare la felul în care te sprijină Pământul.

10. Întoarce-te pe o parte și revino ușor în poziția șezând.

    a. Fă câteva respirații ale Esenței în această poziție, apoi ridică-te în picioare.

11. După ce te-ai ridicat de la sol, fă câțiva pași, pentru a implementa astfel schimbările produse de acest exercițiu.

    a. Cu această ocazie, poți observa schimbările produse de exercițiu asupra posturii și a mersului tău. Ar fi bine de asemenea să bei niște apă.

Nu uita: ori de câte ori faci un exercițiu în mișcare, reține că nu trebuie să parcurgi o distanță anumită sau să atingi o poziție perfectă. Scopul acestui exercițiu este de a învăța despre fluxurile energetice care trec prin corpul tău

atunci când te miști și când respiri, precum și de a-ți intensifica sentimentul prezenței. După fiecare exercițiu odihnește-te puțin și bea cât mai multă apă. Începe întotdeauna cu un efort muscular minor, iar apoi experimentează cu mișcări din ce în ce mai delicate (susținute de un efort din ce în ce mai mic).

Dacă nu poți sta culcat pe podea, poți practica exercițiul în pat, sau chiar într-un fotoliu. În general, aspectele exercițiului rămân aceleași, doar că părțile de contact cu trupul sunt mult mai moi.

Mersul conștient

Filozofia și beneficiile mersului conștient

Acest exercițiu poate fi practicat oricând, dar un moment ideal este imediat după Exercițiul curgerii înainte (cel care urmează). Scopul acestui exercițiu este de a continua elongația coloanei vertebrale și extensia celor două picioare. Două din principalele lucruri pe care trebuie să le conștientizezi în timpul acestui exercițiu sunt rigiditatea și tensiunile acumulate la nivelul gâtului și al capului. La fel ca în cazul oricărei mișcări, cu cât vei fi mai relaxat, cu atât mai fluid va circula fluxul energetic prin corpul tău.

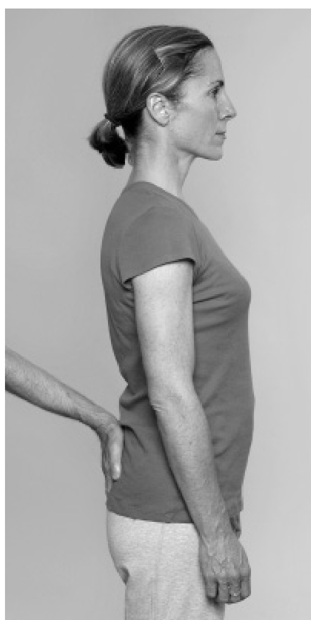
Atunci când exercițiul este realizat corect, capul se simte oarecum la fel ca acele păpuși cu capul pe arcuri pe care le vezi uneori în spatele mașinilor. El este susținut exclusiv de schelet, dar în afara ușoarei tensiuni necesare

pentru a efectua mișcarea propriu-zisă nu ar mai trebui să existe nicio altă tensiune.

Majoritatea oamenilor se mișcă de parcă ar fi niște obiecte ce trebuie deplasate (de pildă, o bucată de lemn). Unul din scopurile acestui exercițiu este de a te învăța să mergi într-o manieră centrată și fluidă.

Punctul de focalizare a întregii mișcări este sacrumul, care reprezintă centrul corpului fizic. Cei mai mulți dintre oameni se apleacă înainte sau forțează anumite mișcări inutile într-o parte sau în alta. Aceste mișcări generează tensiuni la nivelul întregului corp, dar mai ales în zona inferioară a spatelui, în zona gâtului și a umerilor. Dacă te vei mișca întotdeauna de la nivelul sacrumului, păstrând corpul drept, mișcările tale vor deveni mai elastice și mai fluide.

Pentru a înțelege mai ușor ce înseamnă să mergi ghidat de sacrum, poți ruga pe cineva să te conducă de la spate, plasându-și o palmă pe această zonă a corpului. Partea cea mai dificilă a exercițiului constă în a avea încredere în „șofer“. Sprijină-te ușor de palma lui și lasă-te împins în față pe durata mai multor pași. Urmărește să



Plasează-ți palma pe sacrumul clientului și „condu-l“ înainte.

simți o stare de ușurință și de flexibilitate la nivelul părții inferioare a spatelui. Șoferul nu trebuie să forțeze prea tare împingerea înainte. Unicul scop al acestui exercițiu este de a cultiva o stare de încredere și de a-ți găsi un nou centru de control al mersului.

Dacă te afli în postura clientului (persoanei conduse), trebuie să ai încredere în șofer și trebuie să te lași condus de el. Urmărește să simți presiunea constantă și fermă a palmei șoferului pe sacrumul tău. Șoferul este cel care controlează viteza și impulsul de a merge înainte.

Dacă nu ai pe cineva care să te ajute, îți poți face o idee destul de corectă referitoare la acest proces plasându-ți propria palmă pe sacrum și aplicând o presiune fermă asupra acestuia în timp ce mergi. Imaginează-ți că mâna ta este puterea care te conduce înainte. Senzațiile nu se compară cu situația în care te lași condus de altcineva, dar cel puțin îți poți face o idee destul de exactă despre partea corporală care trebuie să conducă procesul mersului.

Mersul conștient – pas cu pas

Procesul mersului conștient are două părți. Prima constă în extensia corpului și în târșâirea picioarelor. A doua parte constă într-un mers liber, condus de sacrum.

1. Poziția de început:

   a. Stai în picioare, cu tălpile ușor depărtate, la o distanță egală cu lățimea șoldurilor. Dacă degetele de la picioare sunt orientate către exterior, rotește-ți călcâiele astfel încât tălpile să

devină paralele. Dacă această poziție îți provoacă o tensiune prea mare la nivelul coapselor, adoptă o poziție intermediară. Provoacă-ți corpul să adopte o poziție nouă, dar nu exagera.

b. Brațele atârnă liber pe lângă corp.

c. Capul și gâtul sunt relaxate și orientate ca și cum ai privi ușor în jos.

2. Începe să practici respirația Esenței. Urmărește să conștientizezi îndeosebi relaxarea pe care o produce această respirație.

3. Aplică exercițiul înrădăcinării și încearcă să simți fluxul energetic care trece ascendent prin corp.

4. Apropie-ți tălpile.

5. Aplică extensia pe partea stângă a corpului.

   a. „Adaugă" gradat o greutate suplimentară asupra piciorului stâng (sau drept; nu contează cu care



Mersul conștient: extinde-ți în jos piciorul și permite-i torsului să se alungească în sus, ridicând astfel greutatea de pe celălalt picior.

picior începi). În același timp, alungește-ți în sus jumătatea superioară stângă a corpului. La fel ca în cazul exercițiului de înrădăcinare, punctele de separație sunt sacrumul, respectiv a cincea vertebră lombară. În timp ce piciorul stâng pare să apese mai puternic asupra solului, alungește-ți în sus torsul, din talie, ca și cum ai crește, devenind mai înalt. Scopul este să îți întinzi corpul în ambele direcții. Această alungire a jumătății stângi a corpului va ridica o parte din greutatea care apasă pe piciorul drept (opus). Până acum, mișcarea a fost minimă. Ea trebuie să provină din sacrum (nu te lăsa condus de umeri). Urmărește să îți păstrezi relaxarea capului și a gâtului. Mai presus de toate, **nu îți înclina corpul.** Nu putem sublinia îndeajuns această necesitate.



După ce ai practicat extensia pe partea stângă, târâie-ți piciorul drept în față.

6. Când ajungi să îți simți întreaga greutate pe piciorul stâng, lasă-ți piciorul drept să alunece în față, pe o

distanță de circa jumătate din lungimea tălpii (aproximativ 10-15 centimetri, în funcție de lungimea tălpii tale).

7. Repetă apoi acest proces cu partea opusă a corpului. Amintește-ți că nu este vorba de un proces de legănare a corpului, ci de alungire efectivă. Mișcarea poate fi comparată într-o anumită măsură cu mersul pe picioroange, în sensul că întreaga greutate a corpului este purtată când pe o parte, când pe cealaltă.

8. După ce ai practicat astfel patru pași târâiți, deschide ochii, nu te mai focaliza asupra respirației Esenței și începe să mergi mai rapid, cu pași naturali. Urmărește să nu cazi din nou în vechile obișnuințe legate de mers. Lasă-ți corpul și brațele să facă mișcările pe care le doresc. Foarte mulți oameni descoperă că dacă își lasă brațele să se miște așa cum doresc (fără să le miște din obișnuință), acestea se balansează la unison.



Alungește-ți jumătatea dreaptă a corpului și târâie-ți piciorul stâng în față.

Ai observat vreodată un copil alergând pentru prima dată? De regulă, brațele sale au tendința să se balanseze în aceeași direcție, iar mișcările sale nu sunt influențate de memorie. Ele nu sunt încă diferențiate sau organizate pentru a opera după anumite tipare familiare, indiferent de nevoile reale ale mișcării. Pe măsură ce mersul tău se va accelera, brațele vor începe să se balanseze în maniera lor obișnuită, dar chiar și această reacție este învățată, nu spontană. În mod normal, mișcările ar trebui făcute pentru că sunt în armonie cu noi, nu din memorie sau pentru că le considerăm normale. Lasă-ți corpul să învețe din nou să meargă și să se ancoreze în momentul prezent, nu în amintirile sale din trecut.

Curgerea înainte

Beneficii

Acesta este unul din cele mai complexe exerciții din această gamă. El este extrem de util pentru eliberarea tensiunilor la nivelul coloanei vertebrale și pentru lărgirea spațiului dintre vertebre. Dacă vei practica în mod corect exercițiul (fiind atent mai degrabă la fluxurile energetice decât la mișcările propriu-zise), vei constata că el îți va influența în mod considerabil felul în care mergi și în care execuți alte mișcări. În plus, îți va oferi numeroase informații legate de fluxurile energetice care trec prin corpul tău și despre zonele corporale blocate, precum și despre felul în care poți debloca aceste zone.

Intenția

Exercițiul constă într-o aplecare înainte cu genunchii drepți (dar nu rigizi), ca și cum ți-ai propune să îți atingi degetele de la picioare. Cheia succesului în cazul acestui exercițiu constă în urmărirea fluxurilor energetice. În timp ce „curgi“ înainte, există două zone corporale care au tendința să se elibereze de tensiuni, în funcție de mișcarea în jos sau în sus pe care o execuți. Prima zonă este cuprinsă între omoplați și a șasea vertebră toracică (T6), iar a doua este zona sacrumului.

Fii cu deosebire atent la separarea dintre jumătatea superioară și cea inferioară a corpului. Înainte de a-ți începe „curgerea“, conștientizează această separație. Ea poate fi accentuată în timpul expirației prin apropierea ușoară a ombilicului de șira spinării după conectarea la fluxul energetic care îți trece prin corp.

Nu uita:

În timpul acestui exercițiu, trebuie să fii cu deosebire focalizat asupra experienței și asupra momentului prezent. Nu-ți face griji în ceea ce privește amploarea mișcării. Observă doar cum te simți și cât de mult se detensionează fiecare vertebră în parte. Cu cât vei executa exercițiul mai lent, cu atât mai interesantă va deveni experiența. La un moment dat, vei descoperi că nu ai nicio idee la ce distanță de podea se află mâinile tale, dar nu-ți va mai păsa de acest lucru. Picioarele devin înrădăcinate în sol, iar fluxul energetic te conduce într-o călătorie fără sfârșit prin corpul tău.

Curgerea înainte pas cu pas

1. Începe prin a aplica exercițiul înrădăcinării (vezi pagina 98).

Un sfat: nu uita să îți extinzi rădăcinile, astfel încât fluxul energetic care îți trece prin corp și iese prin creștetul capului să fie cât mai consistent. În ultimă instanță, la el se referă „curgerea“ care dă numele exercițiului.

Cu cât vei conștientiza mai plenar separația dintre cele două jumătăți ale corpului (cea superioară și cea inferioară), cu atât mai ușor va deveni acest exercițiu. De aceea, începe prin a deveni conștient de fluxul descendent care pleacă din sacrum. Gândește-te că de acesta atârnă o greutate de 50 de kilograme. Focalizează-ți atenția asupra călcâielor și declanșează astfel fluxul energetic.

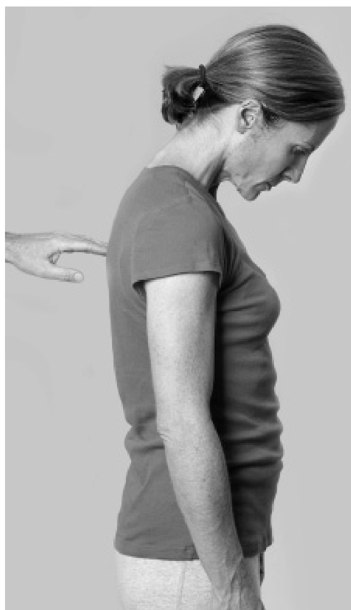
2. Începe procesul de „curgere“:

   a. Lasă-ți coloana să se aplece înainte, vertebră cu vertebră, începând cu prima vertebră cervicală (de la nivelul gâtului). În tot acest timp, păstrează sentimentul înrădăcinării în sol (la nivelul călcâielor), dar și al greutății care îți atârnă de sacrum. Singura zonă care acționează este cea cuprinsă între omoplați, ca și cum capul și gâtul ar fi desprinse de această zonă (îți reamintim de asemenea că toate mișcările se fac exclusiv în timpul expirației).

   b. Nu te gândi cât de departe împingi mișcarea sau care va fi finalitatea ei. Fii cât mai prezent în mijlocul acestei experiențe și lasă-ți fiecare

vertebră a coloanei să se elibereze de tensiuni. După ce vei învăța tehnica de Eliberare a aburului din capitolul 7, o vei putea aplica mușchilor situați de o parte și de alta a vertebrelor cervicale, fapt care va lărgi și mai mult spațiul dintre acestea.

c. Pe măsură ce avansezi către a doua zonă, eliberând succesiv vertebrele toracice, imaginează-ți întregul bazin energetic situat în partea din spate a taliei. Cu fiecare nouă expirație, conștientizează fluxul descendent care pleacă dinspre sacrum către călcâie și permite porțiunii din coloana vertebrală pe care o rulezi să se alungească în partea opusă (ascendentă). Această conștientizare este cu deosebire utilă atunci când ajungi la partea lombară a coloanei vertebrale sau la orice zonă care este blocată și / sau tensionată.



Zona dintre omoplați controlează întinderea vertebrelor cervicale.

Un sfat: în timpul acestei mișcări, mulți practicanți au tendința greșită de a-și ridica sacrumul, practicând elongația dintr-un unghi incorect și pierzând astfel senzația de înrădăcinare. Îți reamintim în

această direcție că toate mișcările trebuie să țină cont de separația dintre sacrum și a cincea vertebră lombară (L5). Fluxurile energetice care pleacă din sacrum coboară către sol, iar cele care pornesc de la a cincea vertebră lombară sunt ascendente, alungind jumătatea superioară a corpului și creând un spațiu suplimentar între oasele întregii structuri fizice.



Scripetele din zona sacrală controlează vertebrele spatelui

Pe toată durata exercițiului, focalizează-ți atenția asupra fluxurilor energetice și nu uita de punctul Esenței. Dacă uiți de acesta din urmă, oprește imediat mișcarea și conștientizează-l din nou. Dacă poți regăsi cu această ocazie fluxurile energetice, continuă-ți mișcarea în jos. Dacă nu, revino la poziția verticală.

3. Revenirea la poziția verticală:

   a. Pentru a reveni, tot ce trebuie să faci este să inversezi procesul. Atenția rămâne focalizată asupra sacrumului. Reașează-ți vertebrele la loc, începând de jos în sus. Continuă să conștientizezi fluxurile energetice.

b. Lasă-ți spatele să revină la poziția verticală, iar în final fă același lucru și cu vertebrele cervicale. Când ai ajuns la nivelul gâtului, focalizează-ți asupra lui atenția periferică, până când capul ajunge din nou în poziție verticală.

4. În continuare, începe să mergi conștient (începe direct cu pasul 4 al exercițiului mersului conștient).

   a. Înainte de a-ți târâi pașii, ai grijă să îți întinzi o jumătate laterală a corpului și să îți apropii tălpile.

Nu uita: atât timp cât nu te vei ambiționa să te apleci prea tare în față, acest exercițiu îți va permite o detensionare fantastică a spatelui și a gâtului. Dacă te-ai aplecat prea mult în față și îți vine greu să revii lent la poziția verticală, îndoaie-ți puțin genunchii sau pune capăt exercițiului. Nu forța niciodată mișcările. Într-o primă fază, extensia coloanei vertebrale va echivala cu pătrunderea într-un „teritoriu nou" și îți va provoca anumite tensiuni, dar acestea nu trebuie să depășească nicio clipă senzația de disconfort (nu trebuie să devină dureroase). Dacă durerea devine prea ascuțită, înseamnă că te-ai ambiționat prea tare și că ai împins mișcarea prea departe. În acest caz, încheie exercițiul sau roagă pe cineva să te ajute să te îndrepți.

Curgerea înainte din poziția șezând: o alternativă pentru curgerea înainte din poziția în picioare

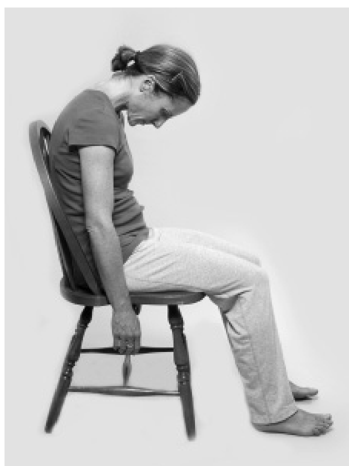
Dacă nu poți sta în picioare (dintr-un motiv sau altul), ai alternativa de a practica acest exercițiu în poziția șezând pe un scaun sau chiar pe un fotoliu. Aplică înrădăcinarea

la nivelul tălpilor sau al sacrumului. Cultivă senzația că de sacrum îți atârnă o greutate. În rest, exercițiul este identic. La fel ca în cazul de dinainte, ceea ce contează este să nu forțezi nicio clipă aplecarea înainte. Chiar dacă nu îți apleci capul decât doi milimetri, dacă ai sesizat fluxul energetic și apoi ai revenit în poziția verticală, înseamnă că exercițiul ți-a reușit. Unicul scop al exercițiului este conștientizarea fluxurilor energetice care îți trec prin corp atunci când execuți aceste mișcări.

Curgerea înainte din poziția șezând: pas cu pas



Curgerea înainte din poziția șezând: începe prin a practica exercițiul înrădăcinării.



Apleacă-ți lent capul și gâtul în față.

Procesul începe exact la fel ca în cazul exercițiului înrădăcinării practicat în poziția șezând (pagina 98):

1. Relaxează-ți întregul corp.
2. Imaginează-ți că îți cresc rădăcini.
3. Conectează-te cu fluxul energetic. Conștientizează ascensiunea acestuia prin corp și ieșirea prin creștetul capului.
   a. La modul ideal, ar trebui să simți în permanență acest flux, indiferent dacă stai în picioare, șezând, culcat pe spate sau pe burtă.



Când capul și gâtul sunt plenar relaxate (înclinate în față), începe să îți apleci inclusiv spatele.



După ce te-ai aplecat suficient de mult înainte, atât cât să te simți confortabil, începe să revii la poziția verticală.

4. Apleacă-ți din ce în ce mai mult capul și gâtul înainte, ghidând mișcarea din zona omoplaților. Când nu mai poți avansa cu această mișcare, continuă să te apleci înainte, dar ghidând mișcarea

din zona sacrumului. În tot acest timp, conștientizează fluxurile energetice. Dacă nu mai poți avansa, începe mișcarea inversă (de revenire la poziția verticală).

5. După ce ai revenit la poziția verticală, ridică-te în picioare și practică mersul conștient (dacă poți face acest lucru).

Elongația cu ajutorul unei mingi de tenis

Acest exercițiu este un test perfect pentru cultivarea senzației de dizolvare. La fel ca în cazul tuturor exercițiilor, accentul trebuie pus pe fluxul energetic și pe senzațiile corporale, astfel încât să descoperi noi modalități de a te deschide și de a te elibera de tensiuni.

Începerea exercițiului

Folosește o minge de tenis nouă sau aproape nouă. Exercițiul trebuie să fie o provocare pentru corp, dar dacă ajungi la faza de spasme musculare sau dacă senzația de disconfort devine insuportabilă, alege o minge mai mică sau mai moale.

Notă: exercițiul este foarte dificil. Nu numai că exercită o anumită presiune asupra unor mușchi ai spatelui care stau aproape tot timpul încordați, dar presează asupra

întregii coloanei vertebrale. De aceea va trebui să îți relaxezi la maxim nu doar coloana, ci întregul corp.

La început, exercițiul ți se poate părea destul de intimidant, dar schimbările pe care le provoacă în corp sunt uimitoare. Pe măsură ce corpul tău va învăța să se relaxeze și să se elibereze de tensiuni, exercițiul ți se va părea din ce în ce mai confortabil, ba chiar vei începe să îl practici cu un entuziasm din ce în ce mai mare.

Elongația cu ajutorul unei mingi de tenis: pas cu pas

1. Întinde-te pe spate și aplică o scanare a solului.

2. Pe expirație, ridică-ți genunchii, câte unul pe rând, până când amândoi ajung să fie ridicați.

3. Plasează o minge de tenis între scapulă și coloana vertebrală. Mingea va fi astfel situată chiar sub mușchii romboizi. Mingea nu trebuie să preseze



Plasarea mingii de tenis pe mușchiul dintre omoplat și șira spinării

asupra șirei spinării sau asupra omoplatului; de aceea, modifică-i poziția dacă este necesar. Ea trebuie plasată în apropierea treimii inferioare a omoplatului.

4. Întinde-ți lateral brațul și ridică antebrațul puțin deasupra capului. Dacă nu atinge solul, îl poți sprijini de o pernă. Pe măsură ce umărul și mușchii pieptului se relaxează, în mod normal antebrațul ar trebui să poată ajunge să se sprijine de sol.
5. Rămâi în această poziție și aplică respirația Esenței timp de cel puțin cinci minute. Cu cât vei rămâne mai mult timp în ea, cu atât mai profunde vor fi schimbările corporale.



Dacă antebrațul nu atinge solul, poți plasa o pernă sub el.

Notă: scopul acestui exercițiu este de a-ți detensiona la maxim zona din jurul mingii de tenis și de a conștientiza fluxul energetic care trece dincolo de acest obstacol, curgând de-a lungul spatelui către creștetul capului.

6. După ce ai terminat exercițiul pe o parte, schimbă poziția mingii de cealaltă parte a coloanei.

Notă: cele două părți laterale acumulează tensiuni diferite, întrucât noi ne folosim inegal mușchii. De aceea, detensionarea uneia dintre cele două părți laterale se poate dovedi relativ ușoară, în timp ce detensionarea celeilalte se poate dovedi aproape imposibilă. Oricum ar fi, nu-ți face probleme prea mari. Lasă lucrurile să evolueze în ritmul lor.

Elongația cu ajutorul unei mingi de tenis: poziții alternative



Elongația cu ajutorul unei mingi de tenis: plasează mingea pe mușchiul dintre omoplat și coloana vertebrală.

Dacă exercițiul ți se pare prea dificil în poziția culcat, îl poți practica stând în picioare și sprijinindu-te de un zid. Cu cât corpul tău va fi mai înclinat, cu atât mai mare va fi presiunea exercitată de minge, și implicit provocarea pentru corp. Ai grijă ca tălpile să se sprijine ferm de sol și să nu alunece, pentru a nu cădea. De asemenea, poți practica acest exercițiu stând pe un scaun cu spătar și plasând mingea între spate și spătar.

Aceasta este însă posibilitatea care oferă provocarea cea mai redusă pentru corp.

Elongația cu ajutorul prosopului

Scopul acestui exercițiu este de a lărgi spațiul interior și de a ne alungi corpul. Dacă ne așezăm pe un prosop sau pe un alt obiect, acesta modifică felul în care ne conectăm la fluxurile energetice și fizice din corp. De aceea, exercițiul ne ajută să observăm mai bine undele energetice care ne trec prin corp. În cadrul acestui exercițiu, noi creăm în calea fluxului energetic un obstacol artificial, respectiv un prosop rulat.

Elongația cu ajutorul prosopului: pas cu pas

Începerea exercițiului: Ia un prosop mare de baie și împăturește-l pe lungime (o dată sau de două ori), apoi rulează-l strâns. În final, prosopul ar trebui să aibă un diametru de 10-15 centimetri și lățimea mai mult sau mai puțin egală cu cea a spatelui tău.

Fiecare poziție succesivă a prosopului va genera o percepție diferită a fluxului energetic. Cele patru poziții (atunci când stai pe spate) sunt:

A. Cu prosopul sub cap

B. Cu prosopul sub gât

C. Cu prosopul sub omoplați (la nivelul sfârcurilor)

D. Cu prosopul sub sacrum



Rulează un prosop mare de baie, astfel încât lățimea lui să fie aproximativ egală cu cea a spatelui tău.



Rulează cât mai strâns prosopul, astfel încât să aibă un diametru de aproximativ 10-15 centimetri.



A. Prosopul este așezat sub cap. Brațele sunt așezate pe lângă corp.



B. Prosopul este așezat sub gât. Brațele sunt așezate pe lângă corp.



C. Prosopul este așezat sub omoplați. Brațele sunt orientate în sus.



D. Prosopul este așezat sub sacrum. Brațele sunt orientate în sus.

1. Începe prin a face o scanare a solului. Observă ce senzații corporale simți, astfel încât să le poți compara cu cele de după executarea exercițiului.
2. Practică respirația Esenței. Obișnuiește-te întotdeauna cu această respirație, înainte de a trece la celelalte aspecte ale oricărui exercițiu din această gamă.

3. Pe expirație, ridică-ți pe rând genunchii (ca și cum i-ar ridica trăgând de rotulă în sus), târând călcâiele la sol. Degetele de la picioare rămân relaxate. Cel mai bine este să practici acest exercițiu cu picioarele goale.
4. Când amândoi genunchii sunt ridicați, plasează prosopul rulat sub cap (poziția A), chiar sub occipital, astfel încât partea din spate a craniului să se sprijine de el. După ce ai așezat prosopul, adu-ți din nou mâinile pe lângă corp.

Un sfat pentru așezarea prosopului: dacă te simți neconfortabil în această poziție sau dacă bărbia își apasă pe piept, desfă puțin prosopul, până când senzația devine mai agreabilă. Totuși, o anumită presiune trebuie să rămână (prosopul trebuie să reprezinte o anumită provocare pentru corp).

5. Conștientizează fluxul energetic pe care îl creează respirația Esenței (dinspre sacrum către creștetul capului).
    a. Nu lăsa fluxul energetic să se oprească la nivelul creștetului capului; lasă-l să treacă dincolo de acesta, ca și cum ar ieși din corp. Cu fiecare respirație nouă, corpul se regenerează, amplificând fluxul energetic. Conștientizează acest flux până când începi să te simți confortabil pe întregul lui traseu (de la sacrum până în creștetul capului și mai departe).

6. Observă felul în care influențează fluxul energetic prosopul rulat de sub cap (care acționează ca un obstacol în calea fluxului). Fiecare parte a acestui exercițiu va amplifica diferite aspecte ale fluxului energetic și reacția ta față de acesta: fie de cramponare de presiunea provocată de prosop, fie de conștientizare a curgerii fluxului dincolo de acesta.

7. Dacă ai reușit să simți plenar fluxul energetic de la sacrum până în creștetul capului, eliberându-ți astfel zona corporală a capului de tensiuni, scoate prosopul de sub cap.

8. Pe expirație, coboară pe rând genunchii. Mișcarea este condusă de călcâie, care se târăsc la sol, în timp ce degetele de la picioare sunt trase înapoi.

   a. Întinde-ți cât mai mult picioarele în față, ca și cum ai împinge un obiect cu ele. În acest fel, îți vei întinde oasele picioarelor și vei facilita fluxurile energetice care trec prin ele dinspre zona inferioară a spatelui până la călcâie.

9. După ce ți-ai întins ambele picioare, practică din nou o scanare a solului.

   a. Conștientizează diferențele dintre senzațiile de dinainte și cele de după practicarea exercițiului.

10. Repetă întregul exercițiu (pașii 1-9), dar de data aceasta plasează prosopul sub gât (poziția B).

Poziția prosopului: Atunci când prosopul este așezat sub gât, apare o senzație de tracțiune, capul fiind suspendat deasupra prosopului. Umerii trebuie să se sprijine confortabil de prosop, iar capul trebuie să atârne pe spate. El nu trebuie să atingă solul, dar trebuie totuși să se simtă confortabil în această poziție. Dacă senzația este de disconfort, modifică poziția prosopului. În final, readu brațele pe lângă corp.

Înainte de a face scanarea solului (pasul 9), scoate prosopul de sub gât.

11. Când ai terminat, coboară pe rând picioarele și fă o nouă scanare a solului.

12. Repetă întregul exercițiu (pașii 1-9), dar de data aceasta plasează prosopul sub spate, la nivelul sfârcurilor (poziția C). Dacă este necesar, modifică diametrul prosopului rulat, astfel încât poziția să fie o provocare pentru corp, dar senzația de disconfort să nu fie excesiv de mare, astfel încât să nu te poți relaxa deloc.

Un sfat referitor la poziție: de data aceasta, brațele trebuie ridicate în sus, deasupra umerilor, cu antebrațele ridicate în sus (coatele sunt îndoite). Dacă această poziție se dovedește prea neconfortabilă sau dacă mâinile nu ajung la sol, ci rămân suspendate în aer, îți poți sprijini antebrațele de două perne sau le poți așeza pe piept.

13. Aplică respirația Esenței și conștientizează felul în care îți modifică acest obstacol capacitatea de a percepe fluxul energetic care îți trece prin corp.

După ce ai conștientizat plenar fluxul energetic și ți-ai detensionat zonele rigide ale corpului, scoate prosopul de sub spate.



Dacă este necesar, sprijină-ți antebrațele pe două perne.

14. Pe expirație, coboară pe rând picioarele la sol, cu călcâiele în față.
15. Repetă pașii 1-9, dar de data aceasta plasează prosopul sub sacrum (poziția D).

Poziția prosopului: modifică diametrul prosopului astfel încât poziția să fie o provocare pentru corp, dar senzația de disconfort să nu fie excesiv de mare. Pelvisul trebuie să fie ușor ridicat de la sol, în timp ce spatele coboară lin până ajunge să se sprijine de podea. Prosopul nu trebuie să fie atât de jos încât să creeze o presiune prea mare asupra coccisului. Dacă prosopul este așezat prea sus, coccisul tinde să atingă pământul, iar spatele se curbează și devine concav. Această poziție este incorectă. Partea inferioară a spatelui trebuie să fie doar ușor curbată în jos și cât mai deschisă.

16. Brațele sunt ridicate deasupra umerilor, cu coatele îndoite. Aplică respirația Esenței.
17. Pe expirație, conștientizează fluxul energetic și sesizează influența noului obstacol în calea undei energetice.
18. Practică acest exercițiu până când îți vei detensiona toate zonele blocate. În mod normal, în final ar trebui să simți plenar fluxul energetic care circulă de la sacrum până în creștetul capului.
19. După ce simți că ai terminat, ridică-te ușor și scoate prosopul de sub sacrum.
20. Readu brațele pe lângă corp. Pe expirație, coboară pe rând genunchii (cu călcâiele înainte), până când ambele picioare ajung să se sprijine de sol.
21. Fă o nouă scanare a solului și observă schimbările pe care le-a produs exercițiul la nivelul percepțiilor tale.
22. Ridică-te din nou în poziția șezând.
    a. Aplică de câteva ori respirația Esenței în această poziție, și abia apoi ridică-te în picioare.
23. Fă câțiva pași prin cameră și bea puțină apă.

Notă: îndeosebi la început, acest exercițiu trebuie să dureze 15-20 de minute (circa 5 minute pentru fiecare poziție). Nu te grăbi să treci de la o secțiune la alta a exercițiului. Scopul lui este să înveți cum susține corpul tău tensiunile și cum se poate elibera de ele, astfel încât să se deschidă mai mult în fața fluxului energetic.

După ce ai practicat exercițiul de mai multe ori, îi poți scurta durata renunțând la scanările solului dintre secțiuni. Cu această ocazie, percepțiile pe care le vei simți se vor schimba (lucru care nu este nici bine, nici rău; este pur și simplu diferit). De asemenea, dacă dorești poți practica mai mult timp o singură poziție, pentru a-ți detensiona zona respectivă.

Spirala ascendentă și descendentă: urmărirea fluxului energetic al Pământului

În timp ce observă mișcările energiei prin sistemul lor, foarte mulți oameni remarcă faptul că aceasta se deplasează în spirale. Acest lucru este demonstrat inclusiv de numeroasele spirale care există în natură, cum ar fi cea a cochiliei unui melc. Și noi putem simți aceste fluxuri spiralate în interiorul nostru. Pentru a conștientiza mai bine acest proces, ne putem mișca fizic în spirală în timp ce coborâm din poziția în picioare în poziția șezând cu picioarele încrucișate, iar apoi înapoi. Cu cât vom conștientiza mai profund aceste fluxuri spiralate în interiorul nostru și cu cât ne vom identifica mai mult cu ele, cu atât mai ușor va deveni accesul nostru la ele.

Direcția în care evoluează aceste spirale este mai puțin importantă; ceea ce contează este să observăm curgerea în spirală a energiei.

Acest exercițiu necesită o anumită practică. La fel ca în cazul tuturor exercițiilor, dacă simți că el se dovedește prea dificil pentru corpul tău, nu îl practica sau modifică-l. Orice mișcare poate fi o ocazie de a descoperi fluxul energetic care stă la baza ei.

Spirala ascendentă și descendentă: pas cu pas

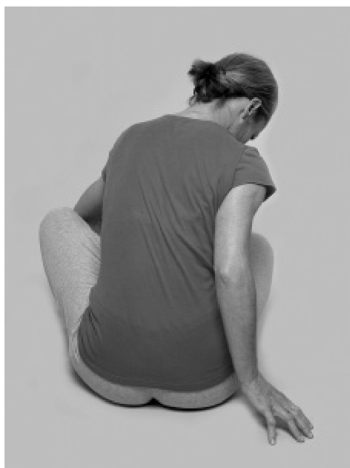
Ai observat vreodată cum se așează un câine? De regulă, el privește în jur și apoi începe să se rotească lent într-un cerc până când se așează complet. În cadrul exercițiului de față, noi îi vom imita mișcările. Dacă dorești, poți practica acest exercițiu într-o manieră mai simplă, profitând oricum de pe urma lui. Prima variantă pe care o vom prezenta este cea mai dificilă, după care vom indica o variantă mai ușoară a lui, dar care permite în egală măsură experimentarea mișcării în spirală a energiei.

Exercițiul poate fi practicat pornind de la poziția în picioare sau șezând, dar cei mai mulți dintre oameni consideră că este mai ușor să pornească de la poziția șezând.

1. Așează-te la sol, cu picioarele încrucișate.
2. Începe să practici respirația Esenței.
3. Pe una din expirații, începe etapa în mișcare a exercițiului. Pentru aceasta este nevoie de o expirație sau două. Mișcarea reprezintă o elongație a fluxului energetic.



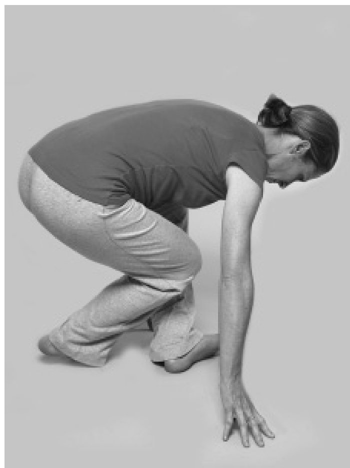
Spirala ascendentă 1



Spirala ascendentă 2



Spirala ascendentă 3



Spirala ascendentă 4



Spirala ascendentă 5



Spirala ascendentă 6



Spirala ascendentă 7



Spirala ascendentă 8

4. Execută o mișcare în spirală, sprijinindu-te de mâini ori de câte ori este necesar, până când ajungi să te ridici în picioare.



Spirala ascendentă 6

O metodă alternativă: Începe să te învârți lent în cerc, începând din poziția în picioare. Lasă-te pe vine și așează-te treptat la sol. Inversează apoi procesul. Nu te gândi să execuți o spirală perfectă. Singurul lucru care contează în cadrul acestui exercițiu este să îți faci o idee legată de mișcarea în spirală și de fluxul energiilor în timp ce te ridici sau cobori la sol. Dacă simți nevoia, sprijină-te de un scaun sau de o altă proptea.

5. Repetă de mai multe ori această mișcare, din poziția șezând în poziția în picioare. Fii cu deosebire atent la poziția capului și a gâtului.

Un sfat: nu te lăsa condus de cap atunci când te ridici (ca și cum cineva te-ar trage în sus de el). Lasă-te condus de picioare. Rotește-te în direcția piciorului aflat în interior (atunci când stai cu picioarele încrucișate).

6. În continuare, lucrurile devin relativ ușoare. Revino din poziția în picioare în poziția șezând. Execută

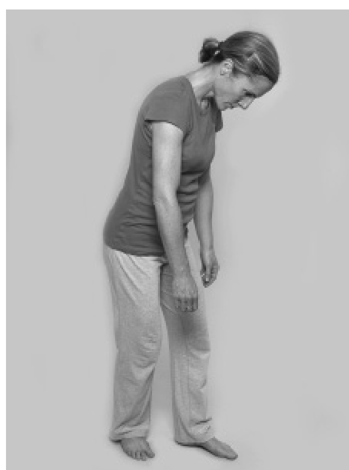
mișcarea în spirală în direcția opusă celei în care te-ai ridicat.

Un sfat: Nu te grăbi, întrucât s-ar putea să amețești.

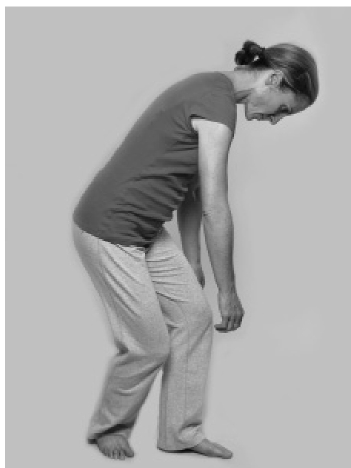
Notă de avertisment: fii foarte atent și sprijină-te de brațe ori de câte ori simți nevoia. *Dacă exercițiul ți se pare prea dificil, nu îl practica!* Există și alte modalități de a te ridica și de a te așeza la sol, mai puțin dificile, dar care te pot ajuta să simți fluxul energetic.



Spirala descendentă 1



Spirala descendentă 2



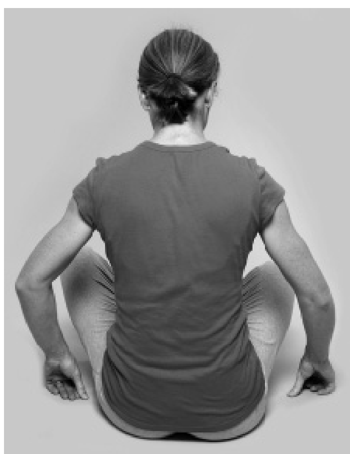
Spirala descendentă 3



Spirala descendentă 4



Spirala ascendentă 5



Spirala ascendentă 6

O altă mișcare în spirală

1. Începe să practici respirația Esenței.

2. Expiră și începe să mergi lent în spirală, îndoind treptat genunchii, până când ajungi să stai în patru labe. Continuă să te rotești lent până când ajungi să stai într-o poziție șezând.

3. Continuă să practici respirația Esenței și începe gradat mișcarea ascendentă, de ridicare în poziția verticală (numai pe expirație).

Notă: mai întâi, vei ajunge din nou în patru labe, apoi în poziția ghemuit, și abia apoi în picioare.

4. Poți practica mișcarea în spirală în orice direcție. Capul și gâtul trebuie să rămână ușor înclinate până când ajungi din nou în poziția verticală.

Un sfat: Dacă este executat corect, exercițiul conduce la o elongație a întregului corp. La început, te poți sprijini de un scaun sau de un perete pentru a te echilibra. Ori de câte ori practici unul din exercițiile din această gamă, este important să te simți în permanență în siguranță.

Dacă dorești, îți poți inventa propriile variante ale exercițiului. Ca de obicei, scopul lui este de a te ajuta să îți descoperi propriile fluxuri energetice interioare.

Micromișcările

Scopul unei micromișcări este de a realiza un set de mișcări minuscule, combinate cu respirația Esenței, și de a simți fluxurile energetice din corp.

Exercițiul contribuie la crearea unei independențe a mișcărilor între jumătatea superioară și cea inferioară a corpului, la fel ca în cazul dansurilor hula. În ultimă instanță, aceste mișcări fizice nu trebuie să depășească doi centimetri, sau chiar mai puțin. Scopul lor este de a descoperi și de a te conecta cu fluxurile energetice corporale create de respirația Esenței.

În timp ce practici acest exercițiu, poți asocia detensionarea celor cinci diafragme cu conștientizarea fluxurilor energetice. Aceasta este varianta mai avansată a exercițiului.

În sine, exercițiul permite mișcarea oaselor șezutului cu ajutorul mușchilor fesieri. Această mișcare este însoțită de mici mișcări ale pelvisului, independente de jumătatea superioară a corpului.

Micromișcările pas cu pas

1. Așează-te pe marginea unui scaun, astfel încât să îți poți simți cu ușurință oasele șezutului. Spatele trebuie să stea drept, dar să nu fie rigid. Capul și gâtul trebuie să fie relaxate și ușor înclinate în jos. Brațele se odihnesc relaxate în poală. (Pentru a-ți găsi oasele șezutului, așează-te cu mâinile sub fund,

cu palmele orientate în sus. În această poziție, oasele șezutului vor apăsa direct pe palmele tale. Înainte de a începe exercițiul propriu-zis, scoate-ți mâinile de sub fund și așează-le confortabil în poală).

2. Începe să practici respirația Esenței. Îți reamintim că toate mișcările trebuie realizate pe expirație.



Pentru a-ți găsi oasele șezutului, așează-te ușor peste palme.
(Nu uita să scoți palmele de sub fund atunci când începi exercițiul propriu-zis!)



Așează-te pe marginea scaunului, cu brațele pe lângă corp.

3. Pe expirație, apasă în jos osul stâng al șezutului (va urma apoi cel drept). Aceasta este o mișcare de alungire concretă (nu virtuală).

a. Chiar dacă mișcarea este executată corect, ea nu poate fi practic observată din exterior, întrucât mișcarea propriu-zisă nu depășește câțiva milimetri. În cel mai bun caz, ea poate fi observată la nivelul genunchilor, întrucât odată cu osul stâng al șezutului, piciorul stâng se alungește la rândul lui. Ai grijă să nu-ți înclini corpul în partea respectivă. Conștientizează cel mult alungirea taliei pe partea stângă, care ți-ar putea ridica torsul în cazul în care ai urmări acest flux energetic.

b. Relaxează-te cu fiecare nouă expirație. Ai opțiunea de a executa mișcarea de extensie gradat (sacadat), câte puțin pe fiecare expirație, sau de a-ți relaxa în totalitate pelvisul pe inspirație și de a apăsa din nou osul de scaun la următoarea expirație. Ambele variante au avantajele lor. Prin relaxarea pelvisului între expirații poți învăța cum să îți relaxezi mușchii din jurul pelvisului și poți conștientiza mai ușor calitatea fluxurilor energetice generate de această mișcare. Pe de altă parte, dacă practici mișcarea sacadată cu fiecare nouă expirație (fără a relaxa pelvisul în timpul inspirațiilor), vei învăța cât de departe poți împinge elongația osului șezutului, care va genera o prelungire a elongației de-a lungul întregului corp. Procedeul este foarte plăcut, dacă te-ai obișnuit cu ideea.

4. După ce ai terminat cu partea stângă, repetă exercițiul pe partea dreaptă a corpului.

   a. Este interesant de remarcat că cele două părți oferă senzații diferite. De regulă, una dintre ele va avea o deschidere mai mare și se va alungi în mod natural mai mult decât cealaltă. Acest lucru se datorează faptului că noi nu ne folosim în mod egal de mușchii noștri și de cele două jumătăți ale corpului. Această tendință creează diferite obișnuințe corporale, dintre care unele sunt bune și altele sunt rele. Primele induc o stare de relaxare, iar celelalte o stare de stres.

Notă: dacă ești stângaci sau dreptaci, acest lucru se va reflecta în ușurința mișcării pe partea corespondentă a corpului. Reantrenarea corpului în sensul unei flexibilități și al unui echilibru mai plenar între cele două părți face parte integrantă din procesul de reducere a stresurilor acumulate în organism și de facilitare a mișcărilor sale în general.

5. Dacă ai realizat micro-mișcările pe ambele părți ale corpului de patru sau de cinci ori, apasă osul stâng al șezutului pe prima jumătate a expirației și osul drept pe a doua jumătate. În acest fel, îți vei muta gradual greutatea și focalizarea de la partea stângă la partea dreaptă a corpului, și invers. După ce ai practicat trecerea de la partea stângă la cea dreaptă a corpului, practică aceeași trecere de la partea

dreaptă la cea stângă. Este uimitor cât de diferite sunt percepțiile atunci când treci de la o parte la cealaltă.

6. În continuare, aplică micro-mișcarea osului pubian către partea din față a corpului (din nou, pe expirație și continuând să aplici respirația Esenței). Mișcarea nu va depăși câțiva milimetri și va genera o elongație către partea din față. Încearcă această mișcare de patru sau de cinci ori.
7. Realizează aceeași mișcare, dar orientată către spate. Nici această mișcare nu va depăși câțiva milimetri, dar va genera o elongație care se va propaga de-a lungul întregului spate. Repetă mișcarea de patru sau de cinci ori.
8. După ce mișcările ajung să ți se pară confortabile, aplică mișcarea în față (către osul pubian) pe o expirație, apoi mișcarea în spate (către coccis) pe expirația următoare. Când și acest set de mișcări ajunge să ți se pară confortabil, treci la etapa următoare.
9. În continuare, încearcă să realizezi o mișcare circulară, la început în sensul acelor de ceasornic, iar apoi în sens invers acelor de ceasornic.
    a. Începe prin a-ți deplasa către stânga osul șezutului (în timp ce expiri). Pe aceeași expirație, continuă să execuți o mișcare circulară, în sensul

acelor de ceasornic, către osul pubian, apoi către osul drept al șezutului. Dacă nu mai ai aer, oprește pentru câteva clipe mișcarea și inspiră de voie. Continuă apoi mișcarea pe următoarea expirație, în sensul acelor de ceasornic, dinspre osul drept al șezutului către coccis și apoi către osul stâng al șezutului. În acest fel, mișcarea va descrie un cerc integral. La modul ideal, mișcarea ar trebui să descrie un cerc integral pe o singură expirație, dar cu condiția să simți detensionările pe care le provoacă ea în interiorul corpului.

b. Dacă ai terminat de practicat mișcarea în sensul acelor de ceasornic, inversează sensul de rotație. Începe cu osul drept al șezutului și execută mișcarea de rotație către osul pubian, la fel ca mai înainte. Mișcările sunt minuscule și au rolul de elongație; de aceea, atunci când îți întinzi o anumită zonă, tu amplifici practic greutatea pe suprafața ei. Atunci când aplici mișcarea circular, vei simți această elongație în toate cele patru direcții. Cu siguranță, unul din sensurile de rotație ți se va părea mai ușor decât celălalt. Această percepție este normală, întrucât noi ne folosim inegal mușchii, dobândind astfel obișnuințe care ne limitează felul în care ne mișcăm.

Micromișcările în viața de zi cu zi

Acesta este un exercițiu minunat, care poate fi aplicat stând pe scaun, într-un avion, la birou sau în mașină (dar numai când aceasta este oprită). Folosirea volanului mașinii ca punct de echilibru adaugă o dimensiune complet nouă acestui exercițiu, care este unul din favoritele noastre. Experimentează cât mai mult, creându-ți propriile tale variante.

Notă: dacă simți nevoia, după ce ai încheiat exercițiul bea apă. Îți reamintim în această direcție că exercițiile din această gamă provoacă o deschidere fantastică în interiorul sistemului corporal, iar hidratarea asigură menținerea schimbărilor introduse.

Aplicarea exercițiilor

Atunci când practici lucrul cu Esența, aplică exercițiile descrise în acest capitol, de unul singur sau împreună cu o altă persoană interesată de această terapie. Dacă vei practica regulat exercițiile, sistemul tău corporal va continua să se deschidă și să se echilibreze. Vei învăța foarte multe lucruri noi despre propriul tău corp și vei contribui decisiv la vindecarea lui.

Cât de des trebuie practicate aceste exerciții (sau altele din aceeași gamă)? La modul ideal, ar bine să aplici exercițiile zilnic, dar dacă le vei aplica de patru ori pe săptămână, schimbările pe care le vei provoca astfel în sistemul tău corporal vor fi suficient de însemnate.

Cât timp ar trebui să dureze o ședință? Pentru început, 15 minute sunt suficiente. De bună seamă, cu cât vei practica mai mult, cu atât mai numeroase vor fi schimbările pe care le vei observa și cu atât mai limpede îți vei conștientiza fluxurile energetice corporale, fapt care te va ajuta mai târziu să le conștientizezi inclusiv la alte persoane.

Nu toți oamenii preferă perioadele prelungite și bine organizate de practică. Dacă te afli în această categorie, împarte-ți ședința de practică de-a lungul zilei. De pildă, dacă te afli la coadă la bancă și te plictisești, aplică exercițiul înrădăcinării. Dacă oprești mașina la un semafor, aplică o serie de micro-mișcări. În timpul pauzei de cafea, practică respirația diafragmei. Nu toate exercițiile trebuie practicate în aceeași zi. De pildă, poți practica trei zile la rând un anumit exercițiu și următoarele două zile un alt exercițiu. Orice minut de practică este mai important decât renunțarea completă la practică sub pretext că nu poți face toate exercițiile în aceeași zi. Joacă-te, experimentează și conștientizează preferințele corpului tău. Aceasta este atitudinea ideală în fața acestei practici.




Lisa Zador/Moods & Metaphors/Getty Images

Capitolul 6

Percepția și vindecarea prin lucrul cu Esența

Respirația este începutul și sfârșitul fiecărui moment din viața noastră.
Liniștea este un moment fără sfârșit.
Existența – fiecare moment reprezintă o fuziune între respirație și liniște.

După ce vei termina de practicat exercițiile descrise în capitolul anterior, vei observa că simpla lor practicare îți amplifică percepțiile și receptivitatea energetică.

Pornind de la acest nivel, este posibil să devii conștient de forța centrifugă a Pământului (fluxul aparent exterior provocat de mișcarea de rotație a Pământului în jurul propriei sale axe) în timp ce practici respirația Esenței. Cu cât vei deveni mai liniștit în interior, cu atât mai ușor îți va fi să observi aceste energii subtile, care ne stau la dispoziție tuturor. Secretul constă în a recunoaște senzațiile oferite de aceste fluxuri și în a ști cum să le găsești. În natură există nenumărate fluxuri care pot fi conștientizate; cel generat de mișcarea centrifugă a Pământului este doar unul dintre ele.

Perceperea Pământului printr-o altă persoană: o practică a percepției

Acesta este primul dintr-o serie de exerciții care îți vor permite să devii conștient de energiile subtile din jurul tău și să le diferențiezi. În cazul acestui exercițiu, cel mai bine ar fi să lucrezi alături de un partener. Acesta nu trebuie să știe exact ce faci sau de ce. Din experiența personală, îți putem spune că experiența generată de acest exercițiu este mult mai interesantă atunci când îl practici cu altcineva

decât atunci când îl practici de unul singur. la început, imaginează-ți că persoana cu care lucrezi reprezintă o extensie a ta, ca și cum între tine și ea nu ar exista nicio separație sau ca și cum ați fi una și aceeași persoană.

Plasează-ți palma sau degetele pe coapsa partenerului cu care lucrezi (sau deasupra ei). Vei observa imediat că poți simți forța centrifugă a Pământului prin intermediul acestei persoane. Senzația este extrem de subtilă și este percepută de regulă la suprafața pielii palmei.

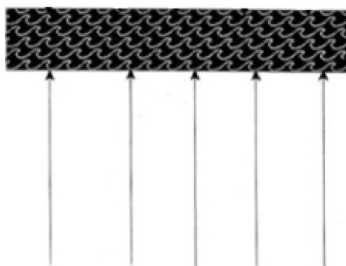


Plasează-ți palma sau degetele pe coapsa partenerului cu care lucrezi (sau deasupra ei).

Cum se simte forța centrifugă a Pământului și ce fel de senzație trebuie să cauți

Senzația poate fi comparată cu cea pe care ți-ar provoca-o o ploaie inversată (care curge de jos în sus) sau cu niște linii de forță care ies din piciorul persoanei și îți pătrund în palmă. Unii oameni percep o undă ascendentă, nu niște puncte individuale. Dacă te vei deschide în fața subtilității percepției, vei percepe inclusiv părțile individuale ale undei, pe care le vei asemăna cu senzația provocată de picăturile de ploaie. Unii practicanți descriu această experiență comparând-o cu senzația pe care ți-o oferă

trecerea palmei pe deasupra unui gazon proaspăt tuns și simțirea gâdilăturilor pe care ți le oferă firele de iarbă. Unii percep aceste senzații la nivelul buricelor degetelor, alții la nivelul palmei și alții la nivelul întregii mâini. Niciuna dintre experiențe nu este mai bună decât celelalte. Singurul lucru care contează este să simți aspectele subtile ale energiei.



Fluxul inversat al gravitației și liniile de forță ascendente care pătrund în mână (blocul închis la culoare de deasupra reprezintă pielea mâinii).

Sfaturi legate de perceperea energiei

Unul dintre principalele secrete care permit această experiență constă în a lăsa informația să vină singură la tine. În cazul nostru, ea trebuie să ajungă în punctul din spatele ochilor. Noi avem tendința naturală de a ne orienta către exterior atenția pentru a percepe ceva. Această focalizare a atenției către exterior generează un câmp de energie care acoperă senzațiile extrem de subtile pe care le căutăm în cadrul acestui exercițiu.

Mâna trebuie considerată mai degrabă un receptor decât o prelungire exterioară a corpului. Senzațiile trebuie să vină singure la mână. În acest fel, ele vor ajunge mult mai ușor în punctul din spatele ochilor, iar tu vei deveni conștient de ele.

Dacă plasarea palmei fizice pe piciorul partenerului îți distrage atenția și nu îți permite să sesizezi informațiile extrem de subtile pe care le cauți, îți poți ține palma deasupra coapsei persoanei sau îți poți plasa o mână imaginară pe coapsa acesteia. Chiar dacă folosești o mână imaginară, de multe ori poți simți înțepăturile energiei la nivelul mâinii tale fizice. Cum este posibil acest lucru? Simplu: energia urmează întotdeauna gândirea. Senzațiile percepute depind de locul în care îți plasezi intenția și asupra căruia te focalizezi mental.

La cursurile la care am predat această tehnică, marea majoritate a participanților au putut sesiza aceste senzații după numai câteva respirații ale Esenței. Singurul obstacol care stă în calea experienței este forțarea excesivă a participanților și strădania lor de a obține informații energetice, în loc să se lase pur și simplu absorbiți de experiență (în momentul prezent). Dacă vei lăsa informațiile să vină singure la tine, propriul tău câmp energetic nu va mai acoperi fluxurile care sunt deja prezente.

Perceperea Pământului printr-o altă persoană: pas cu pas

1. Începe prin a practica respirația Esenței.

   a. Simte plenar eliberarea la care conduce respirația Esenței înainte de a face orice altceva. Acesta este principalul fundament al lucrului cu Esența, indiferent ce exercițiu aplici. Metaforic vorbind, am putea spune că lucrul cu Esența este o

activitate „egoistă“, întrucât orice ai face, te gândești întotdeauna la tine însuți (la percepțiile tale). Începe întotdeauna prin a te pune la unison cu esența ta (prin a fi cel care ești cu adevărat), și abia apoi treci la aplicarea propriu-zisă a exercițiului. Dacă poți înțelege acest principiu, tehnicile descrise în această carte ți se vor părea extrem de simple.

2. Plasează-ți palma pe coapsa clientului.

   a. Există mai multe fluxuri energetice pe care le poți simți în acest caz, dar focalizează-ți atenția exclusiv asupra liniilor de forță care ies din coapsa clientului și care pătrund în palma ta, gâdilându-te sau oferindu-ți alte senzații, dar la nivel punctual.

   b. Dacă vei lăsa senzațiile să vină la tine, fără să le ieși prea tare în întâmpinare, le vei descoperi cu ușurință. Dacă le vei căuta în mod activ (în exterior), le vei rata, întrucât sunt extrem de subtile. Dacă nu simți nimic, folosește o mână imaginară. Pe măsură ce vei începe să înțelegi ce fel de senzații cauți, le vei putea simți inclusiv direct în palma fizică.

Notă: practic, tu nu ai nevoie de mâinile fizice pentru a realiza tehnicile vindecătoare pe care ți le vom prezenta în continuare. Tot ce trebuie să faci în această direcție este să lași informațiile energetice să vină la tine, direct la nivelul

punctului Esenței. Deși ne folosim uneori de mâini pentru a aplica anumite exerciții, ele nu fac altceva decât să definească zona de influență. Tot restul activității se petrece în interiorul punctului Esenței.

Dacă ai ajuns să simți senzațiile de care vorbim, treci la exercițiul următor.

Exercițiul perceperii râului

Acest exercițiu își propune să te învețe cum să simți fluxurile energetice care trec prin corpul unei persoane, când sunt ele normale și când sunt diminuate sau blocate. În acest fel, îți vei putea dezvolta capacitatea de a simți zonele afectate sau cu probleme. Procedeul este destul de simplu, atât timp cât vei lăsa informațiile să vină singure la tine. Deși începem întotdeauna prin a ne plasa palma pe corpul clientului, dacă îți este mai ușor să te interiorizezi, începe prin a plasa o palmă imaginară. Cel mai interesant este să începi cu o persoană al cărei istoric al bolilor nu îl cunoști. În acest fel, dacă vei observa anomalii ale fluxului energetic, o vei putea întreba dacă a avut vreodată probleme în zona respectivă (pe diferite nivele: fizic, emoțional etc.). Dacă persoana îți va confirma ceea ce simți, vei căpăta mai multă încredere în noile tale senzații, dându-ți seama că ele nu sunt simple produse ale imaginației tale. Dimpotrivă, vei fi plăcut surprins de cât de exacte se pot dovedi acestea.



Plasează-ți palma sau degetele pe coapsa clientului sau deasupra acesteia.

Începe întotdeauna prin a conștientiza fluxul energetic care trece prin coapsa clientului. În acest scop, plasează-ți palma *de-a latul* coapsei sale. Acest lucru te va ajuta să percepi mai ușor fluxul energetic care trece prin ea. Nu trebuie să uiți că și prin palma ta trece un anumit flux energetic. De aceea, plasându-ți palma de-a latul coapsei clientului, cele două fluxuri vor curge perpendicular (nu în aceeași direcție), fapt care te va ajuta să faci diferența între ele. Cum percepi fluxul energetic al clientului? Este ca și cum ai simți curgerea unei ape prin palmă, manifestată însă sub forma unei vibrații. Dacă vei practica respirația Esenței la unison cu perceperea fluxului, vei observa o senzație similară, dar mult mai subtilă. Secretul acestei percepții constă în a lăsa informația să vină singură la tine.

Încearcă să sesizezi fluxul energetic care trece prin *tot* corpul clientului, dinspre tălpi către creștetul capului său. Gândește-te la această energie ca la niște linii de forță sau ca la un flux și încearcă să sesizezi cât de intensă este curgerea lui. Dacă vei compara fluxul care trece printr-o

zonă cu cel care trece prin altă zonă corporală (fără a-ți deplasa palma de pe coapsa clientului), îți vei putea face o părere despre starea de sănătate a diferitelor zone corporale ale acestuia. De-a lungul traseului său prin corpul clientului, fluxul energetic întâmpină în cale diferite obstacole, care îl deviază, îl încetinesc sau chiar îl opresc. Pe măsură ce vei exersa, vei începe să îți dai seama care sunt aceste zone dezechilibrate, ce echivalează cu zonele în care s-au acumulat tensiuni sau care au fost rănite. Verifică întotdeauna diferențele pe care le simți la nivelul încheieturilor. Chiar și rănile foarte vechi, care s-au vindecat de mult, încă mai generează o diferențiere a fluxului energetic prin comparație cu zonele care nu au fost niciodată afectate în vreun fel.

Perceperea râului: pas cu pas

1. Începe prin a practica respirația Esenței. Conștientizează plenar eliberarea de tensiuni la care conduce aceasta în ființa ta. Abia apoi treci la pasul următor.

2. Plasează-ți mâna (fizică sau imaginară) pe coapsa clientului.

Un sfat: coapsa clientului reprezintă un punct de referință pentru o zonă corporală în care de regulă nu există foarte multe restricții. Desigur, în cazul în care clientul are un picior artificial sau o placă în această zonă, alege un alt punct de referință (fie cealaltă coapsă, fie antebrațul).

a. Continuă să aplici respirația Esenței și lasă informația energetică să vină singură la tine. Încearcă să simți o senzație de curgere la nivelul palmei tale. Acesta este „râul“ de energie.

b. Observă calitățile acestui flux energetic: cât de puternic și cât de echilibrat este, sau ce alte informații îți oferă. Unii oameni au percepții mai degrabă kineziologice, în timp ce alții au percepții vizuale, olfactive sau chiar gustative (atunci când lucrează cu energia). Nicio expresie a energiei nu este mai bună decât celelalte. Ele nu exprimă altceva decât maniera în care un individ este predispus să perceapă energia. Orice senzații ai observa în această zonă, acesta va fi punctul de referință față de senzațiile oferite de alte zone corporale.

3. După ce ți-ai făcut o idee legată de fluxul energetic, imaginează-ți că mâna ta se scufundă mai adânc în interiorul clientului.

   a. În ce fel influențează acest exercițiu de imaginație fluxul energetic pe care îl percepi? Cu cât vei practica mai des acest exercițiu, cu atât mai ușor îți va fi să sesizezi subtilitățile fluxului tău personal, dar și ale fluxului energetic al clientului.

4. Compară aceste senzații de la o zonă la alta a corpului clientului.

Un sfat: în acest scop, nu trebuie să îți deplasezi mâna la nivel fizic pe diferitele părți corporale ale clientului. Este suficient să îți imaginezi acest lucru, în timp ce palma ta continuă să se sprijine de coapsa clientului. Alternativ, întreabă-te: „Oare cum aș simți fluxul energetic la nivelul umărului stâng al clientului?“ (sau în orice altă zonă dorești). Vei simți imediat fluxul energetic care trece prin zona corporală respectivă, chiar dacă nu ți-ai deplasat mâna de pe coapsa clientului. Ce simți? Poți aplica această tehnică pentru orice parte anatomică majoră, dar și pentru anumite aspecte mai subtile, cum ar fi o celulă, o sinapsă cerebrală sau un nerv. Reține: singurele limite ale percepției sunt cele pe care ți le impui singur.

a. În ce fel se exprimă aceste fluxuri energetice (mai ales dacă ai o percepție prin excelență kineziologică)?

Iată câteva experiențe comune (prin comparație cu lectura energetică inițială, făcută la nivelul coapsei):

- În zonă se simte o stagnare a fluxului (ca o mlaștină)
- Fluxul se accelerează
- Fluxul pare să se izbească de un dig
- Fluxul încearcă să ocolească un obstacol
- Apa pare să treacă peste un sol cu multe pietre
- Fluxul pare să aibă contracurenți laterali

Fiecare din aceste descrieri definește o anumită schimbare în curgerea fluxului energetic. Cu cât această diferență este mai intensă sau mai profundă, cu atât mai problematică este zona respectivă pentru client.

Dacă fluxul care trece printr-o anumită zonă este puternic, încearcă să îi sesizezi calitatea. Are el puterea unui fluviu lat, sau curge foarte rapid din cauză că albia sa s-a îngustat din cauza unei constricții? Gândește-te cum curge apa unui râu atunci când trece printr-un canion îngust.

Dacă ai senzația că fluxul trece printr-o zonă bogată în pietre și bolovani, acest lucru indică de regulă o artrită (sau un început de artrită). Cu cât senzația este mai acută, cu atât mai problematică este zona respectivă. Dacă simți vârtejuri sau contracurenți laterali, este posibil ca nu foarte departe de punctul respectiv să întâlnești un dig care blochează fluxul energetic. De regulă, zona problematică nu este cea în care percepi contracurenții, ci o zonă adiacentă sau mai îndepărtată. Cu cât vei practica mai mult, cu atât mai exacte vor deveni aceste percepții.

Perceperea energiei

Dacă nu ești predispus în mod natural către percepțiile kineziologice, este posibil să percepi fluxul energetic al clientului într-o manieră diferită. Poate că te simți pur și simplu atras către o anumită zonă corporală. Poate sesizezi un gust, o culoare sau un sunet. Chiar dacă ți se pare că senzația reprezintă produsul imaginației tale, renunță pentru

o clipă la neîncredere și lasă-te purtat de ea. Pune-i întrebări clientului și încearcă să obții un feedback din partea lui. După o vreme, vei începe să percepi senzații sub formă de tipare familiare. De pildă, dacă vei recunoaște aceeași culoare sau același gust, vei avea tendința să le asociezi cu același tip de probleme. Vei învăța astfel cum să îți traduci percepțiile subtile. Pe măsură ce îți vei continua practica, vei căpăta din ce în ce mai multă încredere în capacitățile tale de percepție. În acest fel, vei putea opta între a-ți lăsa clientul să te ghideze asupra zonelor în care consideră că are probleme și a te lăsa condus de propriile tale percepții.

Aprofundarea experienței dintr-o altă perspectivă: contemplă diferitele fluxuri energetice

Nu trebuie să faci neapărat o călătorie prin întregul corp al clientului. Dacă te vei relaxa și îți vei lăsa palma să se scufunde în interiorul structurii corporale a acestuia, vei putea observa diferite fluxuri energetice care corespund nivelelor sale. Astfel, pielea are un anumit tip de flux și îți va oferi cam aceleași percepții, oriunde ai pune mâna pe corpul clientului. Percepțiile se modifică în cazul mușchilor, venelor, oaselor etc. De aceea, poți căuta eventualele probleme cu care se confruntă clientul studiind direct aceste nivele: pielea, creierul, sistemul nervos etc. Toate aceste nivele au densități diferite și oferă percepții subtile variate.

O călătorie prin corp: pas cu pas

1. Plasează-ți palma pe coapsa clientului.
2. Începe să practici respirația Esenței.
3. Observă senzațiile pe care le percepi la nivelul palmei și lasă informațiile să vină singure la nivelul punctului Esenței.
    a. Mâna nu este decât un instrument. Ea nu simte nimic în sine.
4. Focalizează-ți atenția asupra pielii și observă senzațiile pe care ți le oferă ea.
    a. Este pielea clientului caldă, rece, groasă, subțire, tare, moale?
    b. Acestea sunt doar simple sugestii. Tu poți percepe altfel aceste senzații.
5. În continuare, lasă-ți mâna să se scufunde la nivelul grăsimii de sub piele; observă ce simți.
6. Continuă procesul de scufundare, strat după strat:
    a. La nivelul mușchilor
    b. La nivelul vaselor de sânge
    c. La nivelul oaselor
    d. La nivelul măduvei spinării
7. Fiecare strat succesiv îți va oferi percepții specifice. Observă-le și devino conștient de ele.

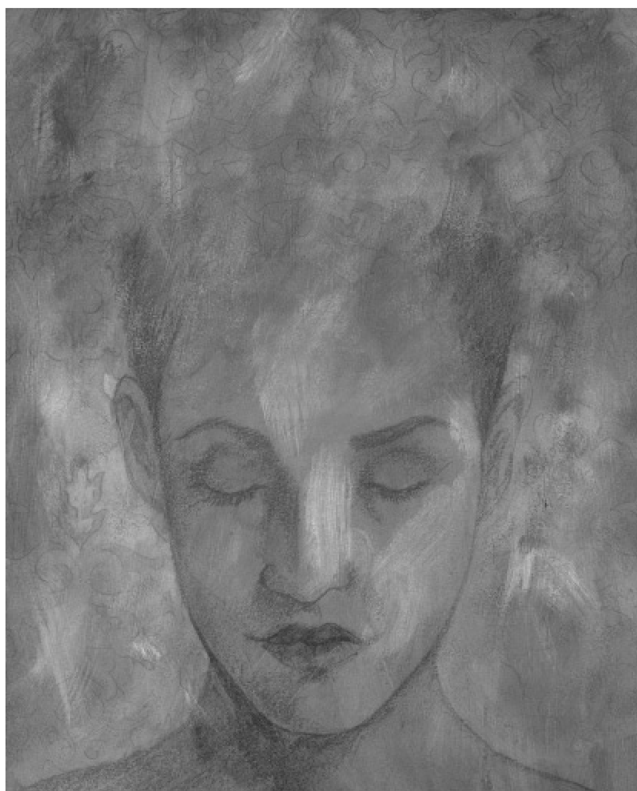
Dacă vei lucra de mai multe ori cu aceeași persoană, vei începe să recunoști anumite tipare ale impresiilor percepute la nivelul diferitelor țesuturi. Odată cu practica, această capacitate de a discerne va deveni din ce în ce mai bună.

Există numeroase nivele pe care le poți percepe pe măsură ce vei câștiga încredere în acest proces. De pildă, nouă ni s-a părut extrem de interesant să ne „scufundăm" mâna în interiorul creierului, al ochilor, intestinelor și chiar al terminațiilor nervoase. Lista este practic nesfârșită.

La fel de interesant este să aplici tehnica tractării asupra unei celule sanguine (vei învăța în ce constă această tehnică în capitolul următor). Încearcă să sesizezi în ce fel influențează această metodă dinamica celulei, apoi eliberează-o și vezi în ce fel afectează acest lucru fluxul general. Poți aplica aceeași tehnică și în cazul unei celule din măduva spinării (sau din orice altă parte a corpului).

Toate aceste experiențe îți vor amplifica receptivitatea și capacitatea de a simți blocajele. Deși lucrul energetic poate fi aplicat cu succes și fără o sensibilitate atât de mare, este totuși uimitor cât de conștient poți deveni de ceea ce se întâmplă în interiorul corpului unei persoane.

Mai presus de orice, nu uita să te distrezi, să te relaxezi și să lași informațiile energetice să vină singure la tine. În acest fel, exercițiile descrise în acest capitol te vor învăța foarte multe lucruri.



Capitolul 7

Tehnici de vindecare

Integrează-te în momentul de față, în prezentul etern, singurul punct în care îți poți exercita puterea personală.

Introducere

Atunci când aplici tehnicile Esenței pentru vindecare, trebuie să ții cont de câteva elemente. Cel mai important este să rămâi focalizat în spațiul Esenței. Una din cele mai comune greșeli ale practicanților este dorința lor de a ieși „în exterior“, de a-și focaliza atenția în afara punctului Esenței (la nivel fizic sau mental), de a acționa asupra unui țesut sau asupra unui organ etc. Deși intenția lor este de a transforma țesutul asupra căruia lucrează, în cazul de față ea este contraproductivă, întrucât axul principal al lucrului cu Esența este focalizarea în punctul Esenței. Atitudinea corectă în cazul de față constă în a lăsa informațiile energetice să vină singure la tine, la fel cum ai procedat în exercițiile descrise în capitolele precedente, care ți-au permis să observi diferite tipuri de fluxuri energetice libere sau inhibate și care te-au învățat cum să dizolvi blocajele din calea lor. Tu ai perceput aceste fluxuri fie prin imagini vizuale, fie prin senzații, sunete sau gusturi. Indiferent de forma percepției, aceasta trebuie lăsată să vină singură la tine. Atunci când lucrezi cu Esența, clientul devine parte integrantă din tine.

Acesta este fundamentul lucrului de Transformare a Esenței: el pornește de la premisa că nu există nicio separare. De aceea, fluxurile energetice sunt percepute ca fiind ale tale. Pe măsură ce simți o deblocare din ce în ce mai accentuată a acestor fluxuri energetice datorită

tehnicilor Esenței, țesuturile dezechilibrate ale clientului se transformă.

Atunci când lucrezi în acest fel, tu îți simți mâinile scufundate în structura sau în zona pe care dorești să o transformi sau să o deblochezi. Nu lăsa această experiență să te scoată din punctul Esenței și să te atragă „în exterior“. Activitatea de vindecare devine cu adevărat eficientă atunci când îți păstrezi focalizarea în spațiul Esenței. Altfel spus, tu nu ai nimic de realizat în corpul clientului; pur și simplu, acesta îți oferă ocazia de a te deschide mai mult. Simultan cu această deschidere, păstrează-ți intenția de a transforma zona respectivă. Aceasta este premisa schimbărilor produse de lucrul cu Esența. Deschiderea interioară generează o anumită frecvență de vibrație, cu care țesutul bolnav al clientului intră în rezonanță. Prin modificarea intenției noastre, noi putem influența corpul, emoțiile și gândurile unei persoane într-o multitudine de feluri. Odată cu practica, procesul devine lipsit de efort și absolut fascinant.

Atunci când aplici lucrul cu Esența, îți poți folosi în egală măsură mâinile fizice și cele imaginare. De fapt, mâinile nu sunt altceva decât niște indicatoare care delimitează zona pe care dorești să o transformi. Atunci când lucrezi asupra unei anumite zone, pornește întotdeauna de la premisa că poți simți la fel de bine energia și în alte zone ale corpului persoanei. Energia are tendința să deblocheze toate zonele care au nevoie de vindecare. Desigur, ori de câte ori este posibil, focalizează-ți atenția asupra zonelor concrete, întrucât această intenție atrage fluxurile energetice cele mai puternice. Pe măsură ce simți

schimbările care se produc în corpul clientului, urmează această fluxuri și lasă-te condus de ele către toate zonele care au nevoie de vindecare.

Diferite tipuri de feedback pe care le poți obține într-o ședință de vindecare

Atunci când lucrezi cu clientul tău, tu poți sesiza anumite imagini vizuale (care vin singure la tine). În anumite cazuri, ele pot descrie corect o anumită parte anatomică a corpului clientului, în timp ce în altele pot fi simbolice sau metaforice. Cunoașterea anatomiei nu este necesară în sine, dar poate fi utilă în anumite cazuri, întrucât unele imagini sunt extrem de corecte.

Atunci când corpul clientului începe să se schimbe, tu poți observa diferite senzații în propriul tău corp, deopotrivă la nivel fizic și emoțional. De aceea, verifică întotdeauna dacă aceste reacții nu îți aparțin în exclusivitate, neavând nimic de-a face cu clientul. Poți face acest lucru mutându-ți atenția de la client asupra ta; dacă senzațiile persistă, cel mai probabil ele îți aparțin. Dacă ele dispar, este posibil să provină de la client. De aceea, mută-ți din nou atenția asupra lui și observă dacă senzațiile revin. În caz afirmativ, înseamnă că percepția ta a fost corectă. Dacă senzațiile rămân constante indiferent de focalizarea ta (asupra clientului sau asupra propriului tău corp), înseamnă că ele provin de la tine.

Uneori, imaginile anatomice îți pot distrage atenția. Este mult mai important să îți păstrezi focalizarea asupra fluxurilor energetice, asupra culorilor, texturilor sau sen-

zațiilor pe care le percepi în timp ce lucrezi cu energia. Fiecare om se vindecă în maniera sa personală. Pe măsură ce te vei familiariza cu aceste tehnici, vei constata că ele îți permit accesul la un univers al percepției complet nou și la o nouă perspectivă asupra muncii de vindecare.

Atunci când practici aceste tehnici de vindecare, nu ezita să experimentezi cât mai mult. Toate tehnicile descrise în continuare reprezintă simple linii directoare; ele nu sunt bătute în cuie. De altfel, îți vom oferi noi înșine mai multe alternative posibile, care nu diminuează cu nimic eficacitatea tehnicilor. Dacă niciuna din aceste alternative nu ți se potrivește, joacă-te cu ele din diferite perspective și vezi în ce fel evoluează ele. Noi te încurajăm să înveți din fiecare experiență și să vezi unde te poate conduce ea. În cazul în care tehnicile oferite de noi nu ți se potrivesc, inovează-le și adaptează-le după gustul tău. Lucrul cu energia nu este niciodată rigid; secretul lui constă în a găsi cea mai potrivită cale prin care te poți „deschide“. Singura atitudine care trebuie evitată în cazul de față este tendința de a ieși „în afară“ în căutarea informațiilor energetice, în loc să le lași să vină singure la tine.

Tehnicile de vindecare cu ajutorul Esenței sunt la fel de eficiente atunci când sunt aplicate asupra ta sau asupra altor persoane. Practicarea lor asupra propriei tale persoane este extrem de satisfăcătoare, întrucât îți permite în egală măsură să practici aceste concepte și să simți rezultatele lor concrete. Acesta este cel mai detaliat feedback pe care îl poți primi și el îți permite să ajustezi procesul în orice fel dorești. Dat fiind că întreaga experiență se petrece la nivelul

punctului Esenței, ea se derulează din perspectiva unei terțe persoane (a unui observator detașat). De aceea, lucrul cu Esența îți permite să lucrezi la fel de ușor cu tine însuți cum lucrezi cu o altă persoană.

Ca să recapitulăm: începe toate tehnicile de vindecare aplicând respirația Esenței. În acest fel, vei defini din start vibrația Esenței ființei tale. Experiența este pur existențială. Dacă această vibrație nu este ferm stabilită, există în permanență riscul să te lași furat de experiența exterioară. Cu cât vei deveni mai mult una cu tine însuți, cu atât mai dinamic va fi efectul global pe care îl vei obține. În acest scop, tu nu trebuie să îți deplasezi nicăieri atenția și nu trebuie să devii altceva decât cel care ești deja. Te afli exact acolo unde trebuie să fii. Practică respirația Esenței, fii cel care ești cu adevărat și aplică tehnica de vindecare. Asta este tot ce trebuie să faci. Singurul obstacol care se opune reușitei este efortul de a reuși. Relaxează-te, deschide-te și aplică procesul. Restul se va petrece de la sine.

Sinteză

1. Începe întotdeauna prin a practica respirația Esenței, racordându-te astfel la vibrația celui care ești cu adevărat.
2. Lasă informațiile și experiențele să vină singure la tine.
3. Întreabă clientul ce problemă are. Conștientizează apoi fluxurile energetice care pornesc din zona respectivă.

4. Nu uita să te simți bine și să te bucuri de ceea ce faci. Starea de joc facilitează întotdeauna lucrul cu energia.

Tehnica de eliberare a aburului

Această tehnică este ideală pentru eliberarea de tensiuni și pentru rearanjarea unei structuri. Se recomandă cu deosebire pentru eliminarea tensiunilor sau durerilor dintr-o zonă specifică (cum ar fi un mușchi). Tehnica poate fi aplicată cu mare precizie, putând influența zone extrem de mici, cum ar fi o terminație nervoasă sau o celulă musculară. În egală măsură, pot fi detensionate inclusiv zonele mai mari prin lucrul gradual asupra lor și prin eliberarea succesivă a diferitelor straturi ale tensiunilor acumulate. Amintește-ți întotdeauna că pacientul este o prelungire a ta. Tot ce atingi face parte integrantă din tine. Simplul fapt că îți atingi clientul îl integrează pe acesta în câmpul tău energetic, transformându-l pe măsură ce practici respirația Esenței cu o intenție clar stabilită.

În cazul tehnicii de față, intenția pe care ne-o stabilim este de a percepe un flux energetic ca un „abur“ care curge și iese prin creștetul capului sau prin tălpi (păstrându-ne focalizarea periferică asupra clientului). Această intenție este suficientă pentru a genera schimbările pe care ni le propunem. Orice dorință de a acționa într-un alt fel cu mâinile noastre este contraproductivă în cazul de față.

Tehnica pare simplistă, dar este extrem de eficientă dacă este practicată corect.

Tehnica de eliberare a aburului pas cu pas

1. Începe prin a practica respirația Esenței.
   a. În acest fel, te vei pune la unison cu Esența ființei tale, cu cel care ești cu adevărat. Dacă nu te vei integra ferm în această vibrație, va fi ușor să uiți de punctul Esenței în timp ce lucrezi.
2. Plasează-ți ambele palme pe corpul clientului. Cum trebuie să alegi pozițiile palmelor? Întreabă clientul unde simte durerea sau tensiunile. Plasează-ți apoi palmele de o parte și de alta a zonei afectate, lateral sau sus și jos, chiar la granița cu zona dureroasă. Noi preferăm să atingem corpul clientului doar cu vârfurile degetelor, nu cu întreaga palmă, pentru a minimiza astfel contactul fizic și pentru a nu fi distrași de acesta. În acest fel, ne păstrăm mai bine focalizarea la nivelul punctului Esenței.
   a. Dacă dorești, poți începe prin a-ți plasa mâinile pe corpul clientului înainte de a începe practicarea respirației Esenței. Ai grijă totuși să nu începi lucrul cu energiile înainte de a te integra ferm în vibrația Esenței tale.
   b. Imaginează-ți că mâinile tale sunt independente una de cealaltă. Câmpul energetic pe care îl creează o palmă nu interacționează cu al celeilalte. Mâinile nu fac decât să delimiteze mar-

ginile exterioare ale zonei pe care dorești să o transformi. (Interacțiunea dintre cele două câmpuri ar genera un cu totul alt tip de reacție și chiar reprezintă o tehnică diferită, pe care o vom explica în continuare).

3. Dacă ți-ai stabilit clar intenția, a sosit timpul să aplici tehnica. În timp ce mâinile tale ating corpul clientului, lasă-ți propriul corp să se deschidă și conștientizează curgerea energiei către creștetul capului și către tălpi, apoi mai departe, ca un abur care iese în afara sistemului. Senzația este similară cu cea pe care ai simțit-o în timpul exercițiului ancorării sacrumului (pag. 117).



Atinge-ți clientul de o parte și de alta a zonei pe care dorești să o influențezi. Câmpurile energetice ale celor două mâini trebuie să nu interacționeze reciproc.

   a. Alternativ, îți poți imagina că aburul iese direct din mâinile tale. (Dacă aplici această variantă, asigură-te că nu uiți de focalizarea în punctul Esenței prin mutarea atenției asupra mâinilor).

4. Cum îți poți da seama când trebuie să închei tehnica? Momentul ideal pentru a încheia este cel în care zona asupra căreia lucrezi se simte complet detensionată, mergând în profunzime până la os. De asemenea, clientul trebuie să îți declare că se simte mai bine.

Nu uita: în realitate, tu nu absorbi energia clientului în corpul tău. Imaginea creată are unicul scop de a te ajuta să te simți conectat cu zona asupra căreia lucrezi. Între tine și client nu există nicio separație. Fluxul energetic este comun. De asemenea, nu te preocupa în legătură cu destinația fluxului. Singurul lucru care contează este ca el să curgă.

De ce este eficientă această tehnică

Tehnica de eliberare a aburului îi ilustrează clientului ce înseamnă curgerea energiei, astfel încât sistemul său corporal să o aplice mai des, provocându-și astfel propria transformare. De aceea, nu uita să aplici respirația Esenței, astfel încât să generezi această curgere a fluxului energetic prin tine și în afara ta. Simultan, respirația Esenței te va proteja de orice influență energetică din partea clientului. Unii practicanți au tendința să creadă că dacă o respirație lentă este utilă, oprirea completă a respirației (prin retenția ei) este și mai bună. Nu este însă cazul în situația de față. De aceea, continuă să respiri; savurează-ți inspirația și controlează-ți în totalitate expirația.

Prin fluxul energetic deschis pe care îl exemplifici, tu îi ilustrezi țesutului bolnav ce înseamnă să se elibereze de

surplusul de energie. El are astfel ocazia să facă același lucru și să își redescopere echilibrul uitat.

Dacă practici această tehnică și descoperi că ea îți distrage atenția din punctul Esenței, folosește mâinile imaginare în locul celor fizice. Întregul proces trebuie să se petreacă în ochiul spiritual, sau cel puțin ca și cum întreaga experiență s-ar derula în fața spațiului din spatele ochilor fizici (centrul punctului Esenței). Atât timp cât senzațiile „vin singure la tine“, activitatea de vindecare va fi la fel de eficientă, indiferent dacă aplici mâinile fizice sau cele imaginare pe corpul clientului.

Eliberarea aburului: sinteză

1 Începe prin a practica respirația Esenței.

2. Atinge clientul cu mâinile reale sau imaginare, de o parte și de alta a zonei tensionate sau dureroase.

3. Deschide-te în interior și lasă „aburul“ să iasă afară.

4. Ședința de vindecare se încheie atunci când zona se simte complet detensionată, mergând în profunzime până la os, și atunci când clientul spune că se simte mai bine.

Eliberarea aburului: Varianta avansată

Dacă ai început să te simți confortabil atunci când practici această tehnică, poți încerca să devii mai inovativ. Spre exemplu, dacă suprafața zonei asupra căreia lucrezi se eliberează de tensiuni, poți pătrunde mai adânc în interiorul ei, până când întâlnești un nou strat în care s-au

acumulat tensiuni. Înconjoară și acest strat cu mâinile tale (imaginare în acest caz) și eliberează din nou „aburul“. Repetă procesul strat după strat, scufundându-te din ce în ce mai adânc în corpul clientului, până când ajungi la „fund“, adică nu mai descoperi niciun strat în care există tensiuni acumulate. În anumite cazuri, corpul clientului te obligă să eliberezi tensiunile în etape succesive. Dacă întâlnești în cale straturi contractate sau care opun rezistență, urmărește să simți fluidizarea lor. Suntem de acord că aceste distincții sunt extrem de subtile, dar dacă te vei juca cu ele îți va fi din ce în ce mai ușor să le înțelegi. Tot ce trebuie să faci este să încerci efectiv tehnica, nu să o teoretizezi la nivel intelectual.

Cu cât te vei simți într-o mai mare măsură una cu tine însuți (cu Esența ta), cu atât mai dinamic va fi efectul general al tehnicii. Nu există niciun loc în care trebuie să ajungi sau asupra căruia trebuie să îți focalizezi atenția; tu te afli deja acolo. Aplică respirația Esenței. Fii cel care ești și practică această tehnică. Așa cum spuneam, singurul obstacol în calea reușitei este efortul excesiv de a reuși. Relaxează-te, deschide-te și aplică procesul, iar vindecarea se va produce automat.

Absorbirea în pântec

Scopul acestei tehnici este de a reconstrui un țesut: poate fi vorba de o simplă zgârietură, de un cancer sau chiar de un organ înlăturat pe cale chirurgicală. Dacă o emoție negativă este blocată în corp, ea poate fi transformată de

asemenea prin tehnica absorbirii în pântec. Chiar dacă poți aplica și alte tehnici pentru reconstruirea unui țesut, începe întotdeauna cu tehnica absorbirii în pântec.

Începe prin a crea un câmp energetic ca un „pântec" sau ca un cocon între cele două palme ale tale, situate de o parte și de alta a zonei afectate. Gândește-te că acestea sunt conectate prin spațiul dintre ele. Palmele (sau degetele, după cum ți se pare mai confortabil) definesc marginile exterioare ale zonei pe care dorești să o înconjori. Câmpul energetic include astfel întreaga zonă care trebuie vindecată și este complet gol în interior. Poți înconjura astfel o rană, un organ bolnav, o zonă tensionată, un țesut în care circulația energiei este foarte slabă, care opune rezistență sau care nu îți transmite niciun fel de senzație. Dacă vei fi atent la fluxurile energetice, vei observa că fluxul care circulă prin acest spațiu nu este în armonie cu fluxul general al corpului.

Există mai multe modalități prin care poți aplica tehnica pântecului. Niciuna nu este mai bună decât celelalte. Abordările depind de felul în care înțelegi conceptul care stă la baza acestei tehnici. Într-un fel, este ca și cum ai călători în Țara Minunilor, la fel ca Alice: nu știi niciodată ce vei găsi mai departe. De aceea, nu vom defini nici noi foarte precis tehnica pântecului, întrucât acest proces este prin excelență exploratoriu și are o anumită calitate onirică.

Un pântec sau un cocon este o zonă foarte fecundă, în care se petrec transformări creatoare profunde. Natura acestei stări permite orice fel de transformare. Pântecul

poate fi imaginat și ca un spațiu sigur pentru schimbare. De fapt, el este un câmp energetic cu care înconjurăm zona pe care dorim să o transformăm. Tot ce există în interiorul câmpului are potențialul de a fi transformat, de la materia structurată (cum ar fi un os) la cea nestructurată (cum ar fi o celulă stem). Atunci când închizi într-un pântec energetic o parte corporală a clientului, tu creezi în mod deliberat un spațiu în care orice se poate întâmpla (un spațiu al tuturor posibilităților). Atunci când te gândești la o structură delimitată (cum ar fi un os), simplul fapt că îți focalizezi atenția asupra ei o menține în starea sa actuală. De aceea, dacă te-ai decis asupra cărei zone dorești să lucrezi, este important să uiți de forma sa fizică și să te raportezi la ea ca la o zonă cu un potențial creator infinit. În acest fel, forma fizică din interiorul pântecului se poate transforma în orice altceva. Aceasta este ideea centrală care stă la baza conceptului de „pântec".

Dacă ne raportăm la metafora coconului, constatăm că omida se înconjoară într-un spațiu al transformării profunde. Dacă am deschide coconul înainte ca omida să își încheie procesul de transformare, nu am găsi în el decât un țesut diform, care nu seamănă nici cu o omidă, nici cu un fluture. Exact aceeași stare diformă creăm noi atunci când înconjurăm zona cu un „pântec" energetic, transformând astfel rana, boala sau emoția negativă pe care o înconjurăm în ceva nedefinit și lipsit de formă, care se poate transforma în orice. Noi construim astfel un spațiu al transformării, al cărui conținut se lichefiază, se dizolvă sau chiar dispare. Așa cum omida nu își propune în mod conștient să se transforme într-un fluture, nici noi nu ne

propunem să restructurăm zona afectată dându-i o formă clar definită. Când zona va începe procesul de reconstrucție, ea se va folosi de tiparul original al perfecțiunii sale. Restabilirea stării de sănătate poate necesita mai multe ședințe de vindecare, în funcție de severitatea bolii și de numărul sistemelor implicate.

Iată câteva exemple preluate din natură. În anii 60 s-a făcut un experiment cu niște salamandre, în interiorul cărora oamenii de știință au injectat celule canceroase. Cele care au fost lăsate netratate au făcut cancer și au murit. În schimb, salamandrele cărora li s-a tăiat coada și-au regenerat-o, și cu această ocazie au eliminat inclusiv cancerul. Noi credem că pentru a determina creșterea cozii, salamandrele s-au folosit de celule nediferențiate, care le-au transformat întregul corp, nu doar coada. Toate celulele care nu corespundeau tiparului perfecțiunii primordiale care stă la baza formei unei salamandre – inclusiv celulele canceroase – au fost eliminate, iar animalele s-au vindecat.

S-au făcut de asemenea cercetări pe broaște. Deși o broască nu își poate regenera un picior dacă acesta a ajuns deja la maturitate, un mormoloc își poate vindeca o rană în câteva ore și își poate reface coada tăiată în câteva zile. De aceea, oamenii de știință au pornit de la premisa că o anumită frecvență sau un anumit câmp magnetic poate determina regenerarea unei părți corporale. În experimentul de care vorbim, ei au folosit un câmp magnetic variabil pe care l-au ajustat până când au găsit frecvența perfectă, care le-a permis inclusiv broaștelor adulte să își regenereze piciorul tăiat.

Exact acest lucru ni-l propunem noi atunci când creăm câmpul energetic al „pântecului“. Noi creăm de fapt un câmp al unui potențial infinit, în care dizolvăm toate formele existente, după care le lăsăm să se restructureze într-o armonie perfectă. Senzațiile pe care le percepem din zona înconjurată de pântec se liniștesc sau chiar dispar cu desăvârșire, caz în care putem considera ședința de vindecare terminată pentru moment.

Tehnica absorbirii în pântec: variante de abordări ale procesului

Focalizează-ți atenția asupra zonei afectate și conștientizează dizarmonia acesteia. Este posibil ca senzațiile pe care le percepi să semene cu o pânză de păianjen. Trage această pânză din zona afectată și lipește-o de pereții coconului. În acest fel, vei elibera zona care urmează să se transforme. Stabilește-ți intenția de a crea un spațiu deschis în zona înconjurată. Ar putea fi util să îți imaginezi această zonă ca fiind un fel de cosmos. În acest fel, îți va fi mai ușor să descoperi spațiul din interiorul ei. Cu cât te vei gândi mai puțin la ceea ce se află în interiorul zonei ca la un obiect, cu atât mai mare va fi potențialul său de a se transforma.

O altă modalitate de a aborda tehnica pântecului constă în a te gândi la zona dintre cele două palme ca la un spațiu al posibilităților infinite, în care orice se poate întâmpla. Lasă-ți imaginația să se joace și caută lucruri cât mai interesante în interiorul pântecului. Prin „lucru interesant“ înțelegem *orice* lucru care îți atrage atenția.

Intenția este de a „dizolva“ aceste lucruri interesante până când acestea își pierd complet forma. Actul de „creare a spațiului“ nu este altceva decât permisiunea acordată acestor lucruri interesante de a se deschide în maniera lor unică. Unii oameni preferă să își imagineze că se uită la un lucru interesant printr-un microscop foarte puternic. Cu cât mărești puterea de focalizare a microscopului, cu atât mai mare devine obiectul examinat, până când acesta se transformă într-un spațiu complet gol. Chiar și moleculele pot părea din această perspectivă niște bulgări separați de spații uriașe. La rândul lor, fibrele musculare încep să arate ca niște cabluri. Nu ne propunem să definim aici „lucrurile interesante“, întrucât în acest fel nu am face decât să îți limităm potențialul imaginativ. Dacă preferi imaginea supei primordiale, lasă aceste lucruri să se dizolve în ea și să se restructureze apoi în funcție de tiparul lor primordial, sănătos și echilibrat.

În experiența noastră, tehnica pântecului s-a dovedit extrem de eficientă. De pildă, cunoaștem o persoană care a reușit să își reconstruiască un ovar înlăturat pe cale chirurgicală. Procesul a durat doar un an și nu a necesitat decât o ședință de o oră pe lună, suplimentată de practicarea exercițiilor de elongație (între ședințe). Cunoaștem de asemenea oameni care și-au eliminat prin această tehnică



Plasează-ți palmele pe marginea zonei pe care dorești să o înconjori într-un „pântec“.

diferite tumori canceroase. Tehnica are nenumărate aplicații și poate fi asociată inclusiv cu alte metode. Ori de câte ori o zonă trebuie reconstruită, ea este însă prima tehnică ce trebuie aplicată. Putem spune oare că ea este eficientă de fiecare dată? Nu, din păcate, întrucât, în ultimă instanță, singurul vindecător este clientul. Singurul nostru rol este de a-i asigura acestuia cel mai bun spațiu cu putință pentru ca vindecarea să se poată petrece; în rest, totul depinde de client. Noi declanșăm practic un proces de rezonanță. În cazul de față, rezonanța este cu starea de liniște interioară. Odată această stare creată, zona afectată are posibilitatea să se transforme, dar acest proces depinde numai de ea.

Tehnica absorbirii în pântec pas cu pas

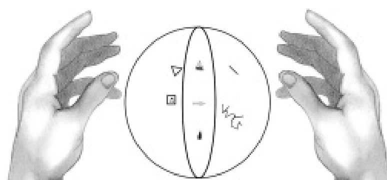
1. Începe prin a aplica respirația Esenței. Așteaptă până când simți o percepție clară.

2. Plasează-ți mâinile reale sau imaginare (noi recomandăm să îți plasezi doar degetele) astfel încât acestea să delimiteze precis zona pe care dorești să o înfășori într-un „pântec“. Îți poți plasa mâinile înainte de a începe să practici respirația Esenței. Important este ca primii doi pași să fie completați înainte de a trece la pasul următor.

3. Interiorizează-te din ce în ce mai profund și creează un câmp energetic în interiorul zonei afectate. Câmpul trebuie să fie suficient de mare pentru a-ți oferi impresia de spațiu care depășește zona afectată. Nu limita câmpul la această zonă. În cazul

în care câmpul este prea mic, este greu să descoperi lucruri interesante în el, cu care să lucrezi.

4. Privește în interiorul câmpului (încearcă să simți ceva). Ce anume îți atrage atenția? Nu contează ce percepi (prin imagini vizuale, senzații, mirosuri, cunoaștere intuitivă directă etc.). Important este să percepi ceva.



Ce anume îți atrage atenția în interiorul pântecului?

5. Dacă ai găsit ceva „interesant“, focalizează-ți atenția asupra lui și dizolvă-te din ce în ce mai mult în respirația Esenței. Cu cât te vei dizolva mai mult în timp ce observi lucrul interesant, cu atât mai rapid se va destructura acesta. Întreabă-te: „Oare cum se poate dizolva acest lucru?“ Nu încerca să răspunzi la această întrebare. Continuă să observi lucrul interesant și să percepi ce se întâmplă. Dacă preferi una din metodele alternative descrise mai sus pentru a te raporta la „pântec“, o poți folosi fără ezitare.

6. După ce lucrul interesant s-a destructurat complet, transformându-se, respiră o dată sau de două ori numai pentru tine.

a. Caută în interiorul pântecului un alt lucru interesant. De pildă, de data aceasta ai putea vedea sau percepe un glob de cerneală care se dizolvă gradat într-un vas mare cu apă, până când cerneala devine complet invizibilă. Repetă din nou pașii 4-6.

7. Când nu mai descoperi lucruri interesante în interiorul pântecului, înseamnă că zona a acceptat toate schimbările pe care le poate integra deocamdată.

Un sfat: Unii oameni preferă să meargă chiar mai departe cu această abordare activă. Ei „aruncă în aer“ sau „șterg cu buretele“ lucrurile interesante, pentru a scăpa astfel de ele. Pe noi, experiența ne-a învățat că această metodă agresivă nu funcționează foarte bine. „Lucrurile“ din interiorul pântecului trebuie să își găsească singure propriul echilibru. Distrugerea lor activă nu conduce la echilibrarea zonei.

Absorbirea în pântec este o experiență extrem de pasivă, chiar dacă presupune dizolvarea sau eliminarea lucrurilor interesante. Cea mai eficientă abordare a acestei tehnici este ancorarea în punctul Esenței, observarea pasivă a lucrurilor interesante și dizolvarea în respirația Esenței în timp ce îți pui întrebarea: „Oare cum s-ar putea destructura (dizolva) acest lucru?“ În acest fel, procesul se petrece pur și simplu!

Cât timp durează acest proces? Perioada diferă de la om la om, dar și de la o zonă corporală la alta. În medie,

ea ar putea dura între un minut și 20 de minute, dar un interval de timp de 5-15 minute este ideal pentru o zonă destul de grav afectată. Foarte mulți oameni ne întreabă: „Funcționează această tehnică pentru…?“ Așa cum spuneam, metoda funcționează pentru orice țesut care nu se află într-o stare de echilibru. Chiar dacă nu am apucat noi înșine să folosim tehnica pentru toate afecțiunile posibile, dacă ceva nu funcționează corect în corpul tău, încearc-o și vezi ce se întâmplă. De pildă, o poți încerca pentru: artrită, oase fracturate, probleme ale pielii, afecțiuni cardiace, cancer, încheieturi dureroase etc. Lista este practic nesfârșită.

Exemple de dezechilibre emoționale

Când și când, este posibil să întâlnești anumite emoții negative în zona asupra căreia lucrezi. Ele pot fi percepute ca o ceață, ca o senzație de vată sau ca o pernă în zona respectivă. Aceste emoții pot încetini procesul de vindecare, acționând ca un obstacol. În astfel de cazuri, relaxează-te și include aceste emoții în pântecul energetic, apoi continuă să cauți alte lucruri interesante, așa cum procedezi în mod obișnuit. Pe măsură ce zona se va transforma, emoțiile se vor dizolva de la sine.

Absorbirea în pântec a emoțiilor negative: pas cu pas

1. Roagă clientul să se gândească la emoția pe care o trăiește.

2. Cere-i să observe zona în care percepe această emoție.
3. Înconjoară zona cu palmele tale (în timp ce clientul experimentează emoția).
   a. Caută în zona respectivă diferite lucruri interesante.
   b. Rămâi focalizat asupra punctului Esenței și întreabă-te cum s-ar putea dizolva aceste lucruri.
4. Când nu mai descoperi niciun lucru interesant în zona respectivă, întreabă clientul cum se mai simte.

Un sfat: în cazul în care clientul simte nevoia să vorbească în timp ce lucrezi, lasă-l să o facă. Păstrează-ți însă focalizarea și continuă să „creezi spațiul pântecului“.

Tehnica tractării

Tehnica tractării poate elimina orice structură atașată de un os sau de un organ. Metaforic vorbind, noi extragem această structură din corp ca și cum am lega-o cu un cablu de un tractor, după care am trage-o afară. După eliminarea ei (la nivel energetic), zona înconjurătoare va fi nevoită să caute o modalitate nouă de a coexista. Altfel spus, ea se va vedea nevoită să se reorganizeze pentru a-și descoperi o armonie nouă, astfel încât țesutul să se relaxeze și să își regăsească starea de liniște.

Un exemplu ideal de țesut care poate fi extras din corp prin tehnica tractării este osul claviculei. Acesta susține

întreaga osatură a umărului. De aceea, extragerea lui din corp generează prin forța lucrurilor o mare transformare în zonă, care va fi percepută ca o senzație de relaxare foarte profundă în întreaga zonă a pieptului și a umărului, a gâtului și într-o oarecare măsură a brațului.

Imaginează-ți fuziunea câmpului energetic creat între palmele tale cu structura corporală pe care dorești să o extragi, pe care o ține imobilă. Folosește-ți apoi intenția combinată cu respirația Esenței pentru a „atrage" această structură către tine, eliminând-o astfel din corp. Acest procedeu va determina întreaga zonă să se reorganizeze și să se detensioneze. Intenția este de a crea un câmp care să se conecteze cu zona respectivă, atrăgând în aceasta o altă structură.

Există mai multe modalități prin care îți poți imagina acest proces:

1. Imaginează-ți că osul, organul sau țesutul pe care dorești să îl tragi afară prin metoda cablului este confecționat din oțel. El poate fi scos afară cu ajutorul câmpului magnetic creat de palmele tale. Cu cât vei intensifica mai puternic acest câmp, cu atât mai mare va deveni forța lui de atracție. Osul va fi astfel dislocat din structura lui, iar mușchii, tendoanele și celelalte țesuturi atașate de el vor trebui să își schimbe orientarea.

2. Imaginează-ți că obiectul respectiv poate fi aspirat în afară, așa cum ai proceda cu ajutorul unui tub de aspirator. Dacă obiectul este mai greu, amplifică puterea aspiratorului.

3. Ai dezlipit vreodată o broască sau o altă creatură care are un sistem de ventuze pe picioare? Imaginează-ți că ridici o broască sau o salamandră lipită de frunza pe care s-a atașat. Odată cu animalul, tu vei ridica și frunza de care s-a lipit el. Procedează în acest fel cu țesutul pe care dorești să îl scoți afară din corp. Folosește un sistem de ventuze la nivelul palmelor sau al degetelor energetice și extrage astfel țesutul.

4. Imaginează-ți cablul atașat de tractor ca un câmp energetic creat de o navă spațială de genul celei din serialul de televiziune *Star Trek*. Înconjoară obiectul dorit în acest câmp energetic și adu-l apoi la bordul navei. Obiectul va fi atras de câmpul energetic și se va deplasa odată cu acesta.

5. Imaginează-ți că mâinile tale sunt un tractor. Atașează un cablu de obiectul pe care dorești să îl scoți din corp și trage-l în afară cu ajutorul tractorului. În acest caz, cablul este sinonim cu raza energetică pe care va călători obiectul.

Abordarea noastră preferată este cea a câmpului magnetic, dar dacă preferi o altă imagine din cele descrise mai sus, o poți folosi fără nicio rezervă. Tehnica este aceeași; numai imaginea folosită diferă.

Nu uita: tehnica tractării funcționează mai bine dacă există două puncte de contact, nu doar unul singur. De pildă, dacă este vorba de un os, atașează-l de ambele capete ale sale. Dacă îl vei prinde doar de un singur capăt, osul nu

va ieși la fel de ușor sau de uniform. Gândește-te la o macara care atrage în sus o bârnă din oțel. În cazul în care cablul prinde bârna într-un singur punct, aceasta va fi extrem de dezechilibrată. În schimb, în cazul în care cablul este atașat de capetele laterale ale bârnei, acțiunea de ridicare a ei va fi mult mai ușoară și mai echilibrată. Aceeași filozofie se aplică și în cazul tehnicii de față.

Tehnica tractării: pas cu pas (vom folosi ca exemplu extragerea unei clavicule)

1. Atinge zona cu mâinile (degetele) tale reale sau imaginare, de o parte și de alta a claviculei. (Poți face același lucru cu orice alt os, cu un organ sau chiar cu o celulă).
    a. Alternativ, plasează-ți palmele în aer, chiar deasupra claviculei (dacă nu dorești să o atingi).
2. Începe să aplici respirația Esenței. Conștientizează starea de liniște pe care o creează aceasta în interiorul tău.
3. Imaginează-ți că mâinile (degetele) tale creează un câmp magnetic puternic.
    a. Scufundă-te în această senzație. Dacă nu percepi foarte bine energia, vizualizează imaginea în interiorul punctului Esenței.
4. Concentrează-te asupra senzației că osul claviculei este atras către palmele tale.

a. Nu îți lăsa atenția să fie atrasă de os. Dimpotrivă, lasă-l pe acesta să se apropie de palmele tale, ca și cum ar fi ridicat de un magnet. Ca de obicei, lasă senzațiile să vină singure la tine.

b. Întregul proces se poate derula la nivelul ochiului spiritual. Focalizează-ți atenția asupra punctului Esenței și lasă senzațiile să vină la tine. Cu cât te vei concentra mai puternic asupra acestuia, focalizându-ți în același timp atenția periferică asupra câmpului magnetic, cu atât mai intensă va deveni senzația de ridicare (atracție). Altfel spus, cu cât te vei scufunda mai puternic în punctul Esenței, cu atât mai intens va deveni câmpul magnetic.

c. Atunci când clavicula începe să vină către tine, ea ți se poate părea elastică sau ca un obiect plutitor.

d. În cazul în care clavicula opune rezistență în calea extragerii sale, aplică tehnica eliberării aburului, apoi întoarce-te la acest proces.



Plasează-ți degetele în apropierea capetelor claviculei, fie atingând direct corpul persoanei, fie deasupra acestuia.

Când simți că zona și-a încetat procesul de transformare sau s-a stabilizat, pune capăt ședinței de vindecare. Momentul ideal este cel în care clavicula sau zona înconjurătoare ți se pare echilibrată și stabilă (respectiv, când senzația de plutire a dispărut, iar clientul îți spune că se simte mai bine). Nu trebuie să pui osul la loc. Acesta își va găsi propria modalitate de a se reintegra în noua „stare“ creată.

Pentru a mări eficacitatea tehnicii, asociază cât mai intens senzația de ridicare cu respirația. Tehnica nu constă pur și simplu într-un proces de vizualizare. Este foarte important ca senzația de dizolvare generată de respirația Esenței să fie asociată cu procesul de extragere cu ajutorul câmpului magnetic. Cu cât vei aplica mai dinamic respirația Esenței, cu atât mai dinamică va fi transformarea produsă la nivelul țesutului.



Tractarea claviculei și a omoplatului prin folosirea degetelor ca puncte de contact.

Varianta avansată a tehnicii: dacă te-ai obișnuit cu aplicarea tehnicii tractării pentru un singur os, o poți aplica inclusiv pentru două oase simultan. De pildă, alege clavicula și omoplatul, eliberând astfel într-o mai mare măsură umărul, deopo-

trivă frontal și în spate. Ca de obicei, folosește două puncte de atașare pentru fiecare os. Plasează-ți o palmă deasupra claviculei și cealaltă asupra omoplatului, fixând cu degetele cele două extremități ale oaselor.

Pornește de la premisa că dispui de oricât de multe mâini imaginare, cu ajutorul cărora poți prinde oasele în oricât de multe puncte de atașare. Noi obișnuim să folosim de regulă șase mâini imaginare (puncte de referință), dar aceasta este mai degrabă o preferință personală. O altă aplicație practică a acestei variante avansate ar putea fi extragerea a trei sau patru coaste.

În continuare, ne vom propune să combinăm diferitele tehnici pe care le-am învățat până acum sau să introducem diferite variante pentru ele.

Aplicarea tehnicii absorbirii în pântec în combinație cu tractarea

Această combinație este folosită pentru alinierea oaselor sau zonelor mari cu respirația Esenței. Începe prin a crea un pântec energetic în jurul structurii pe care dorești să o transformi, apoi lucrează în interiorul lui cu ajutorul unor mâini imaginare. Alternativ, îți poți introduce în interiorul pântecului chiar mâinile care l-au construit. Aplică în continuare metoda cablului.

Aplicarea tehnicii absorbirii în pântec în combinație cu tractarea: pas cu pas

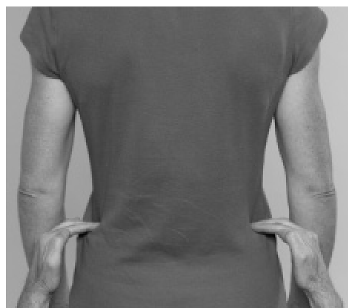
1. Aplică respirația Esenței.
2. Înconjoară zona afectată într-un pântec energetic.
3. Introdu mâinile în interiorul pântecului și extrage cu ajutorul „cablului“ organul sau țesutul care trebuie armonizat. Odată pântecul implementat, nu mai trebuie să te gândești la el în timp ce aplici metoda cablului.
4. După ce zona s-a stabilizat, întreabă clientul cum se simte.

Alinierea structurii

Poți aplica această tehnică asupra oricărei zone corporale care are două puncte fizice de reper ce permit măsurarea și compararea înălțimii sau profunzimii lor. Două din principalele zone asupra cărora merită aplicată tehnica sunt: șoldurile (pelvisul) și occipitalul.

Alinierea șoldurilor

Atunci când îți propui să aliniezi șoldurile, stai în spatele persoanei și plasează-ți degetele de o parte și de alta a părții superioare a pelvisului. Ochii tăi trebuie să fie la aceeași înălțime cu degetele, pentru a te putea asigura că punctele măsurate se află la același nivel. Dacă punctele nu se află la același nivel:

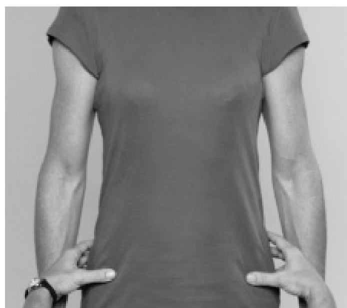

Măsoară șoldurile în partea din spate. Ține degetele pe o linie orizontală.

1. Îndepărtează mâinile de poziția de măsurare și atinge ușor zona inferioară a spatelui sau zona pelviană (ai grijă ca mâinile să îți fie perfect relaxate).
2. Înfășoară într-un „pântec“ energetic întreaga zonă a pelvisului. (Îți reamintim în această direcție că „pântecul“ are forma unei sfere sau a unei elipse goale în interior).
3. Lasă-ți mâinile să pătrundă (energetic) în interiorul pântecului.
4. Rotește cu ajutorul tehnicii tractării osul iliac al pelvisului.
5. Când simți că transformarea este completă, verifică din nou nivelul pelvisului.

Alinierea pelvisului care are o torsiune dezechilibrată

1. Stai cu fața la client și plasează-ți degetele pe osul iliac anterior superior. Măsoară echilibrul șoldurilor deopotrivă în înălțime și în profunzime. Cel mai frecvent se folosește măsurătoarea în profunzime (a torsiunii șoldurilor).

a. Dacă unul din degetele mari pătrunde mai mult în interior decât celălalt, pelvisul este torsionat. Mărimea anomaliei este dată de diferența adâncimii la care pătrund cele două degete mari.



Măsoară șoldurile în partea din față. Plasează-ți degetele pe extremitatea anterioară a osului iliac anterior superior.

2. Lasă degetele în poziția în care se află (sau îndepărtează-le ușor de corp) și construiește un „pântec" energetic între ele, care să cuprindă întreaga zonă a pelvisului.

3. Împinge în spate cu ajutorul tehnicii tractării una din extremitățile laterale ale osului iliac anterior superior și trage în față cealaltă extremitate.

   a. Senzația este asemănătoare cu aceea în care cineva te împinge și tu tragi de el. De pildă, atunci când împingi una din extremitățile osului în spate, apare senzația că extremitatea opusă se deplasează în față (din cauza mișcării de rotație sau de torsiune).

Alternativ, îți poți imagina diagrama întregului pelvis dezmembrat (la fel ca diagrama unui motor dezmembrat). După ce ai examinat diagrama, aplică tehnica tractării

pentru a reasambla nu doar extremitățile osului iliac anterior, ci și cele două jumătăți ale osului pubian și ale sacrumului, toate în același timp. În acest fel, toate zonele articulate ale pelvisului se vor roti în raport cu ansamblul general.

4. Verifică din nou adâncimea la care pătrund degetele mari plasate pe extremitățile anterioare ale osului iliac, pentru a vedea dacă acestea s-au echilibrat.

Această tehnică este extrem de eficientă în cazul alinierii greșite a osului pubian. Este interesant de remarcat faptul că femeile au frecvent o aliniere greșită a acestui os după ce nasc, fapt care le cauzează dureri de spate cronice. La cursurile noastre, după ce le-am explicat acest lucru și după ce am practicat împreună realinierea șoldurilor, mai multe participante au scăpat de durerile de spate pe care le-au avut (în unele cazuri) ani la rând.

Alinierea occipitalului pas cu pas

1. Găsește occipitalul.
   a. Stai în fața clientului și plasează-ți degetele mari de la mâini pe partea din spate a capului său, cu degetele mari paralele cu solul, la o distanță de aproximativ



Verifică dacă cele două degete mari se află la aceeași înălțime.

5-7 centimetri. Lasă degetele să alunece în jos până când întâlnesc în cale o ușoară adâncitură, urmată de un mic dâmb. Ai grijă să îți poți vedea degetele (să nu se afunde prea tare în păr). După ce trec de acest dâmb, numit și creastă occipitală, degetele întâlnesc în cale o nouă adâncitură umplută cu un țesut moale. Apasă ușor, dar ferm, pe acest țesut până când ajungi să simți deasupra degetelor muchia cutiei craniene. Verifică apoi dacă cele două degete se află la aceeași înălțime. Ochii ar trebui să fie la înălțimea degetelor, pentru a putea măsura exact poziția lor. Dacă cele două degete se află la aceeași înălțime, este foarte bine. Dacă nu se află, treci la pasul 2.

b. Verifică de asemenea adâncimea la care au pătruns degetele. Dacă unul dintre ele a pătruns mai mult în interior decât celălalt, avem de-a face și cu o torsiune a oaselor. În acest caz, treci la pasul 2c.

2. Alinierea occipitalului

   a. Lasă-ți degetele mari în poziția lor și atinge ușor cu celelalte degete ale mâinii părțile laterale ale craniului (eventual, le poți ține la o oarecare distanță de acestea). Construiește astfel un câmp energetic (un pântec) în jurul zonei din spate a craniului. Lasă-ți mâinile energetice să pătrundă în interiorul pântecului și aplică tehnica tractării

cu ajutorul degetelor (trage de oase astfel încât acestea să se reechilibreze).

b. Continuă procesul până când nu mai percepi nicio schimbare. Apoi verifică din nou nivelul oaselor.

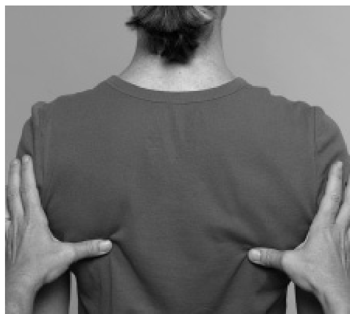
c. Dacă adâncimea la care au pătruns cele două degete mari nu este egală, plasează-ți degetele pe oasele temporale, chiar deasupra celor două urechi. Aplică respirația Esenței și construiește un pântec energetic în jurul întregului craniu. Lasă-ți mâinile energetice să pătrundă în interiorul acestui pântec și aplică tehnica tractării pentru a împinge oasele temporale către exterior. Când simți că transformarea s-a încheiat, verifică din nou adâncimea la care pătrund cele două degete mari. Eu și soția mea obișnuim să repetăm de două-trei ori ambele măsurători, pentru a ne asigura că oasele craniului sunt perfect aliniate.



Verifică dacă cele două degete mari se află la aceeași înălțime.

Notă: occipitalul și sacrumul/pelvisul sunt strâns asociate. De aceea, dacă una din zone refuză să se alinieze, încearcă alinierea celeilalte. Apoi, când aceasta s-a echilibrat, revino la prima zonă și aliniaz-o și pe ea. Cel mai frecvent, problema poate fi rezolvată în acest fel.

Alinierea omoplaților



Tractează-ți clavicula cu o mână și întinde lateral brațul opus

1. Măsoară înălțimea omoplaților unul față de celălalt prin plasarea degetelor mari de la mâini sub extremitatea lor inferioară.
2. Dacă ai observat o diferență, relaxează-ți palmele și atinge ușor omoplații cu ele. Înfășoară-i apoi într-un pântec energetic (poți crea un singur pântec foarte mare pentru amândoi omoplații, sau două pântece mai mici, câte unul pentru fiecare).
3. Lasă-ți mâinile energetice să pătrundă în interiorul pântecului și aplică tehnica tractării pentru a echilibra omoplații (trage-l pe unul în sus și pe celălalt în jos).
   a. Dacă nu știi care este direcția cea mai potrivită pentru a realinia omoplații, trage de ei în toate direcțiile sau scoate-i complet din corp.

Ajustarea înălțimii încheieturii sterno-claviculare

1. Plasează-ți degetele mari de o parte și de alta a sternului în punctele de joncțiune cu claviculele

(care ies în evidență ca niște mici excrescențe). Verifică dacă degetele se află la același nivel.

2. Dacă nu se află la același nivel, înfășoară întreaga zonă într-un pântec energetic. Lasă-ți mâinile energetice să pătrundă în interiorul acestuia.

   a. Trage în toate direcțiile (în sus, în jos, în diagonală, în interior și în exterior) oasele respective, cu ajutorul tehnicii tractării, astfel încât claviculele să se realinieze și să își găsească singure echilibrul.



Plasează-ți degetele pe extremitățile claviculelor.

3. Când zona pare că s-a stabilizat, verifică din nou punctele încheieturii sterno-claviculare.

Ajustarea adâncimii încheieturii sterno-claviculare

1. Dacă măsurătorile inițiale au arătat că unul din punctele încheieturii este mai adâncit decât celălalt, înfășoară-l într-un pântec energetic împreună cu primele patru coaste de sus.

2. Aplică tehnica tractării asupra încheieturilor sterno-claviculare și asupra celor patru coaste.

3. Când zona pare că s-a stabilizat, verifică din nou punctele încheieturii sterno-claviculare.



Plasează-ți degetele mari pe colțurile exterioare ale ochilor.

Un beneficiu important: un efect secundar interesant al alinierii încheieturilor sterno-claviculare este acela că respirația devine mai ușoară.

Poți aplica de asemenea tehnica pântecului în combinație cu cea a tractării pentru a alinia structura oaselor feței (de pildă, înălțimea celor doi ochi, dar și numeroase alte puncte). Poți aplica această tehnică asupra oricăror două puncte pe care le poți măsura și compara.

Notă pentru practicanți: de-a lungul timpului, am remarcat că dacă fața unei persoane se schimbă prea rapid în timpul unei ședințe de vindecare, ea nu permite schimbărilor pe care le consideră extreme să devină permanente. Spre exemplu, am avut odată un client care avea unul din ochi vizibil mai ridicat decât celălalt. Lucrul cu energia l-a reechilibrat, dar clientul nu a acceptat această schimbare, așa că ochiul a revenit în timp la poziția lui inițială. Foarte mulți oameni au o anumită imagine legată de sine, care îi împiedică să accepte schimbările majore. În astfel de cazuri, este recomandabil să aplici pentru o perioadă de timp schimbări minore, astfel încât clientul să aibă timp să se obișnuiască cu ele și să le accepte.

Tehnica extinderii prezenței, a înghiontirii cu un băț sau a urmăririi



Alege un lucru interesant din interiorul pântecului și înghiontește-l.

Aceasta este o variantă a tehnicii pântecului. Se recomandă folosirea ei pentru alinierea oaselor mici, cum sunt vertebrele. Este de asemenea utilă pentru eliminarea fluidelor corporale, cum ar fi edemele, congestia din interiorul plămânilor sau orice fluid nedorit (din interiorul inimii sau al sinusurilor, spre exemplu). În plus, poți aplica această metodă atunci când dorești să creezi mai mult spațiu în zonele care opun rezistență la tehnica de bază a pântecului.

Vom explica acest proces pas cu pas. La prima vedere, el pare complex, dar de fapt este foarte ușor de aplicat. Începe prin a citi toți pașii, apoi încearcă-l. Unele din senzațiile pe care îți vom cere să le simți ți s-ar putea părea extrem de subtile, dar dacă îți vei acorda timpul necesar pentru a experimenta, le vei descoperi cu ușurință, pe rând. În exemplul nostru vom lucra cu o vertebră, dar tehnica funcționează la fel de bine și cu un edem sau cu alte fluide corporale aflate în exces, precum și cu orice altă structură mică ce trebuie deplasată. Distrează-te, joacă-te și experimentează.

Extinderea prezenței: pas cu pas

1. Începe prin a practica respirația Esenței.
2. Înfășoară zona afectată cu un pântec energetic.
3. Caută (privește sau simte) orice lucru interesant care îți iese în cale.
4. Înghiontește-l cu un băț sau cu un deget energetic.
   a. Începe prin a crea un „băț“ sau un „deget“ din energia aflată în interiorul pântecului (imaginea nu trebuie să fie foarte exactă) și înghiontește cu el lucrul interesant.
   b. Înghiontește-l din mai multe direcții: de sus, de jos, din spate și din diagonală. Acești ghionți îl vor face să se deplaseze, uneori incredibil de ușor. Procesul seamănă cu aprinderea unei artificii care zboară apoi în toate direcțiile, în zigzag, mișcându-se uneori foarte lent, alteori foarte rapid, rotindu-se sau făcând cercuri. Tocmai de aceea numim noi „obiectele“ din interiorul pântecului: lucruri interesante. Nimeni nu știe ce vor face acestea în continuare!
   c. Dacă nu simți nimic, pipăie cu mâna imaginară în interiorul pântecului până când găsești ceva. Dă-i apoi un bobârnac. Vezi dacă „obiectul“ respectiv este mobil sau imobil.
5. Urmărește mișcarea lucrului interesant.

a. Indiferent de direcția în care se mișcă lucrul interesant, urmărește mișcarea lui. Dacă ți se pare că a dispărut undeva departe, nu-ți face griji. Continuă să te îndrepți în direcția respectivă și mai devreme sau mai târziu îl vei regăsi. Continuă să îl urmărești.

6. Mai devreme sau mai târziu, lucrul respectiv se va opri, devenind imobil sau vibrând ușor. Înghiontește-l din nou și observă dacă o ia din nou la goană sau dacă opune rezistență.

   a. Dacă o ia din nou la goană, urmărește-l (pasul 5).

   b. Dacă opune rezistență, treci la pasul 7.

7. Dacă lucrul opune rezistență, lasă-l să te împingă înapoi, dar păstrează contactul cu el (cu ajutorul bățului energetic). Acest lucru este foarte important.

   a. Poți percepe senzația de împingere înapoi sub forma unei presiuni foarte ușoare. În acest caz, relaxează-te și lasă-te ghidat de lucrul interesant. De regulă, revenirea înapoi este mai directă decât alergarea de dinainte.

8. Lasă lucrul interesant să te împingă până când își regăsește poziția inițială. Când va ajunge aici, vei observa o schimbare a presiunii.

   a. Când lucrul interesant depășește poziția sa inițială, presiunea dispare complet și, adeseori, chiar lucrul interesant pare să dispară.

9. Verifică la nivel fizic zona asupra căreia ai lucrat. Vezi ce schimbări au apărut.
   a. Există vreo diferență între cantitatea de fluid din zonă? Și-a schimbat poziția vertebra asupra căreia ai lucrat?
      i. Dacă vertebra și-a schimbat poziția și a ajuns în poziția corectă, este foarte bine.
      ii. Dacă ea necesită în continuare o acțiune terapeutică, reia întregul proces de la pasul 3.

Notă: dacă procesul ți se pare prea complicat, folosește-te de imaginație. Imaginează-ți că întâlnești în cale un lucru interesant, că îl înghiontești și că îl urmărești. Întreabă-te unde s-ar duce el. Urmărește-l, iar după aceea întoarce-te înapoi. Urmează procesul descris mai sus, chiar dacă ți se pare că îl inventezi în totalitate. În acest fel, îți vei acorda permisiunea de a recepta senzațiile reale. Experiența ne-a învățat că această metodă conduce de regulă la succes.

Lucrul cu vertebrele

Dacă lucrezi asupra unei vertebre, aplică acest proces de trei sau de patru ori și abia apoi treci la vertebra următoare. Dacă mușchii din jurul oaselor au acumulat foarte multe tensiuni, poți aplica mai întâi tehnica eliberării aburului. De cele mai multe ori, vei observa că dacă o vertebră este aliniată greșit, vertebrele din jurul ei acumulează la rândul lor tensiuni. De aceea, ar fi bine să

le aliniezi și pe ele, chiar dacă la nivel vizual nu par deloc dezechilibrate.



Creează un pântec energetic în jurul vertebrei pe care dorești să o influențezi.

Filozofia care stă la baza tehnicii de extindere a prezenței

Atunci când aplicăm tehnica pântecului, tot secretul constă în a căuta lucruri interesante. Atât timp cât reprezintă structuri formate, noi ne raportăm la ele ca la niște structuri solide, și deci foarte greu de schimbat. Același principiu se aplică și în cazul tehnicii de înghiontire cu ajutorul bățului. Atunci când găsim un lucru interesant, noi îl înghiontim din diferite direcții până când nimerim direcția bună, cea care permite transformarea structurii respective. Unii oameni percep aceste senzații în mod vizual, în timp ce alții au percepții mai degrabă kineoziologice. Acest lucru contează mai puțin; ceea ce contează este ca lucrul interesant pe care îl percepem să se pună în mișcare, iar noi să îl urmărim.

Adeseori, atunci când aplicăm tehnica înghiontirii cu un băț, lucrul interesant o ia într-o cu totul altă direcție decât cea pe care o anticipai tu. Este ca și cum ai aplica o psihologie inversată. Atunci când ceva opune rezistență, continui să forțezi lucrurile până când lucrul respectiv nu mai poate opune rezistență, fiind nevoit să se întoarcă înapoi. În cazul nostru, acesta este momentul în care lucrul

interesant se oprește. În acest moment, noi îl mai înghiontim o dată, pentru a vedea dacă începe să opună rezistență, dorindu-și să revină înapoi.

Tehnica de extindere a prezenței: o altă abordare

Dacă ai probleme cu aplicarea acestei tehnici, te poți raporta la ea și într-un alt fel, ca la o metodă a devenirii sau a evoluției.

Pas cu pas

1. Aplică respirația Esenței.
2. Construiește un pântec energetic în jurul zonei.
3. Descoperă un lucru interesant în interiorul pântecului și observă-i evoluția sau schimbarea, la fel cum ai observa o mișcare.
   a. Spre exemplu, atunci când observi conținutul pântecului, poți fi atras de o zonă anume. Percepția poate fi vizuală sau intuitivă. Focalizează-ți atenția asupra ei și observă dacă în interiorul său există vreo mișcare. Dacă da, amplifică această mișcare cu ajutorul intenției tale. De pildă, dacă zona respectivă ia la început aparența unui mugur, lasă-ți imaginația să se joace (continuând să rămâi focalizat în punctul Esenței) și transformă mugurul într-un boboc care se deschide din ce în ce mai mult, până

când devine o floare. Această deschidere continuă este întru totul comparabilă cu alergarea de dinainte. Când senzația de înflorire se oprește și totul se scufundă în tăcere, înseamnă că problema s-a dizolvat. Dacă simți o mișcare neasociată cu vreo formă, încurajează această mișcare să continue până când se oprește singură.

b. Acest proces de transformare nu este la fel de evident ca „urmărirea" de dinainte, urmată de „revenirea în punctul de origine". Este mai degrabă o stare vagă (percepută intuitiv) de mișcare, apoi de transformare și de tăcere.

4. Verifică schimbările produse la nivel fizic (eventualele alinieri).

Sfaturi pentru tratarea durerilor de spate și la nivelul gâtului

Dacă lucrezi asupra unei vertebre, poți opera cu două sau trei lucruri interesante înainte de a trece la vertebra următoare, dar cel mai adesea un singur lucru interesant este de ajuns. Merită de asemenea să aplici pentru o scurtă perioadă de timp tehnica de eliberare a aburului asupra mușchilor care înconjoară vertebra, înainte de a începe lucrul direct cu vertebra. Adeseori, vei observa că vertebrele alăturate conțin și ele tensiuni acumulate, din cauza alinierii greșite a primeia. De aceea, trebuie să le aliniezi și pe ele, pentru a le echilibra, chiar dacă la nivel vizual ele par să

se afle la locul lor. Există cazuri în care o vertebră va refuza să se alinieze până când nu vei lucra asupra vertebrelor alăturate. Pe de altă parte, este important să înțelegi că nu tu trebuie să decizi în ce direcție trebuie să se deplaseze vertebra. Tu nu trebuie să faci altceva decât să încurajezi mișcarea ei. Corpul clientului este singurul care își poate găsi starea de armonie.

Dacă lucrezi asupra unui caz de scolioză, cifoză, lordoză sau asupra unei alte afecțiuni a coloanei vertebrale, aplică tehnicile de vindecare secvențial, de la o vertebră la alta. Atunci când aliniezi vertebrele, nu contează dacă începi de sus în jos sau invers. Dacă problema este punctuală, poți insista exclusiv asupra vertebrei (sau grupului de vertebre) respective. Dacă întreaga coloană vertebrală este afectată, poți lucra asupra tuturor vertebrelor, pe rând, repetând apoi întregul proces până când coloana devine perfect aliniată.

Dacă te focalizezi exclusiv asupra vertebrelor cervicale, ar trebui să lucrezi cel puțin grupul C1-C6, pe rând. Experiența ne-a învățat că organismul se simte mai bine dacă toate aceste vertebre sunt lucrate individual. C7 nu influențează atât de mult starea generală de bine dacă este neglijată, dar vertebrele mai mici își doresc să fie ajutate să își regăsească echilibrul. Având în vedere că vertebrele gâtului sunt greu de palpat și de simțit cu ajutorul degetelor, cel mai bine este să îți folosești intenția și să te focalizezi asupra zonei aproximative în care acestea ar trebui să se afle.

După ce ai terminat cu o zonă în care s-a acumulat fluid sau în care ai lucrat asupra mai multor vertebre, este

bine să îi dai clientului puțină apă și să îl rogi să facă niște pași pentru ca schimbările să se implementeze mai bine.

Faptul că nu mai găsești lucruri interesante asupra cărora să lucrezi nu înseamnă neapărat că întreaga coloană este perfect aliniată, ci doar că ea a acceptat atâtea schimbări câte poate suporta într-o ședință de vindecare. Desăvârșirea procesului de schimbare și stabilizarea transformărilor poate necesita mai multe ședințe.

Atunci când îți propui să aliniezi vertebrele, începe întotdeauna prin a alinia șoldurile și occipitalul. Șoldurile sunt comparabile cu temelia unei case, iar occipitalul este acoperișul acesteia. Dacă temelia sau acoperișul sunt dezechilibrate, structura verticală a casei (vertebrele) va fi tensionată și va tinde să se schimbe în permanență pentru a-și găsi echilibrul. Realinierea șoldurilor asigură un fundament optim pentru echilibrarea vertebrelor, fapt care îi permite capului să se sprijine armonios de acestea. În cazul în care occipitalul este dezechilibrat, el generează o presiune inegală asupra coloanei vertebrale, din cauza greutății capului. Cred că ai înțeles de ce este atât de important să începi întotdeauna cu alinierea acestor două zone.

Sfaturi pentru practicanți

Se întâmplă uneori să găsești un lucru interesant și să îl înghiontești, dar acesta să refuze să se pună în mișcare. Dacă ți se întâmplă acest lucru, chiar dacă ai înghiontit lucrul din toate direcțiile, scufundă-te mai profund în interiorul punctului Esenței și ai grijă să nu ieși în afara

acestuia. Dacă tot nu se produce nicio schimbare, înseamnă că structura pe care dorești să o transformi fie nu are nevoie de mișcare, fie a acceptat transformarea maximă pe care o poate suporta deocamdată.

Lucrul cu gâtul sau cu coloana vertebrală (dar și cu alte afecțiuni sau probleme corporale) influențează clientul pe numeroase nivele. Nu uita că el este adevăratul vindecător. Foarte mulți oameni nu pot face față decât unor schimbări gradate. Puțini sunt cei care acceptă o schimbare dramatică în cursul aceleiași ședințe de vindecare. De aceea, acordă-le tuturor timpul de care au nevoie și lasă-i să se vindece în ritmul lor. Noi nu trebuie să îi cerem nimic clientului. Tot ce facem noi este să îi oferim starea noastră de liniște interioară, să ne deschidem și să cultivăm starea de acceptare.

Dacă dorești, poți folosi această abordare pentru a dizolva structurile rigide care există în interiorul pântecului. Astfel de cazuri se întâmplă mai rar, dar se întâmplă. Să spunem că întâlnești în cale un lucru interesant care refuză să se schimbe în vreun fel. Dacă nu se întâmplă nimic, înghiontește-l cu un băț energetic. Continuă să lucrezi astfel cu toate lucrurile pe care le întâlnești în interiorul pântecului, până când nu mai rămâne decât spațiul gol.

Vindecarea prin dilatarea spațiului sau prin deblocarea unei încheieturi

Această tehnică este minunată și acționează foarte rapid pentru vindecarea încheieturilor inflamate, a umerilor înțepeniți, a vertebrelor tasate, respectiv a tuturor structurilor prea rigide pentru a permite o mișcare normală. La fel ca și în cazul tehnicii de dinainte, această metodă presupune lucrul în interiorul spațiului pe care noi îl numim pântec. Adeseori, tehnica nu durează mai mult de 15-20 de secunde, după care îți poți muta atenția în altă parte timp de câteva secunde, revenind apoi asupra zonei respective. În cazul umerilor înțepeniți, tehnica trebuie aplicată dimineața și seara timp de câteva zile la rând, până când încheietura își recapătă integral capacitatea de mișcare. Am cunoscut oameni care inițial nu își puteau mișca brațul decât într-un unghi de maxim 30 de grade și care au reușit să își amplifice capacitatea de mișcare la un unghi de 70-80 de grade după numai câteva minute de folosire a acestei tehnici. Metoda este foarte ușor de aplicat și extrem de plăcută.

Vindecarea prin dilatarea spațiului sau prin deblocarea unei încheieturi: pas cu pas

1. Plasează-ți o mână pe partea interioară a brațului, lângă subsuoară, cu degetele orientate în sus și cu palma către braț. Plasează-ți cealaltă mână pe umăr, definind astfel zona pe care dorești să o înfășori într-un pântec.

2. Începe să aplici respirația Esenței.
3. Înfășoară întregul umăr într-un pântec energetic.
4. Există cinci sau mai multe modalități de a face acest lucru. Iată câteva exemple:

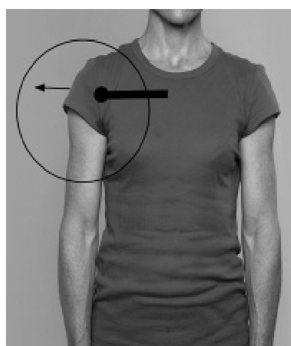
Metoda bastonului: imaginează-ți că ții în mână un baston cu un capăt mai gros și unul mai subțire. Capătul pe care îl ții în mână este cel subțire. Folosește-ți intenția pentru a apăsa cu bastonul capul humerusului (osul brațului), silindu-l ușor, dar ferm, să se îndepărteze de corp, ca și cum ai dori să îl scoți din nișa sa.

Metoda flexării degetelor: imaginează-ți că îți flexezi degetele de la mâna interioară (ai grijă să nu le miști inclusiv la nivel fizic), împingând ușor, dar ferm, capul humerusului către exterior.

Metoda balonului: imaginează-ți că introduci un balon gol în interiorul pântecului energetic, între încheietura umărului și braț sau între oasele din interiorul



Plasează-ți o mână pe partea interioară a brațului, cu degetele orientate în sus și cu palma către braț, și cealaltă mână pe umăr.



Imaginează-ți că împingi cu ajutorul unui baston capul humerusului în exteriorul corpului, și implicit al încheieturii umărului.

încheieturii. În continuare, folosește-te de respirația Esenței pentru a umfla balonul, astfel încât încheietura să se deschidă.

Metoda patentului: imaginează-ți că introduci un patent în interiorul încheieturii și că te folosești de pârghia lui pentru a deschide gradat încheietura.

Metoda rângii: imaginează-ți că introduci în interiorul încheieturii o rangă și că o apeși ușor, dar ferm, pentru a deschide încheietura.

Niciuna din imaginile de mai sus nu este mai bună decât celelalte. Aplicarea uneia sau alteia depinde exclusiv de preferințele personale. Noi preferăm metoda flexării degetelor pentru umeri și metoda balonului pentru vertebre. În ceea ce te privește, joacă-te, experimentează și vezi ce metodă ți se potrivește cel mai bine,

Reține: atunci când aplici această metodă, nu trebuie să depășești 15-20 de secunde de aplicare a presiunii mentale. Fă apoi o pauză, după care revino pentru o nouă ședință de 15-20 de secunde.

5. Conștientizează senzația energetică a mișcării efective a umărului sau a încheieturii.
    a. Aplică ferm această presiune energetică timp de câteva secunde, până când osul pare să se fi deplasat suficient de mult, după care nu o mai aplica. Uneori, zona pare să cedeze în anumite puncte. Dacă se întâmplă așa ceva, continuă să aplici presiunea până când zona cedează de tot.

6. Repetă pasul 4. Poți face acest lucru de două-trei ori la rând.
7. Când simți că nu se mai produce nicio schimbare, iar clientul îți confirmă că simte o ușurare, consideră ședința încheiată pe moment.

Sfaturi pentru practicanți

De regulă, clientul simte că prin braț îi trece o energie și că lucrurile evoluează în bine. Uneori, este amuzant să treci de la un braț la celălalt. Între ajustări, poți observa că un braț devine mai lung decât celălalt (ca percepție), după care redevine egal cu celălalt.

Întregul proces se realizează cu ajutorul intenției. El nu presupune nicio mișcare la nivel fizic. Atunci când creezi un spațiu între oase, indiferent dacă te folosești în acest scop de o rangă, de un levier sau de un balon energetic, relaxează-te și joacă-te cu imaginea respectivă.

Cu cât te vei deschide mai mult prin respirația Esenței, cu atât mai rapide și mai profunde vor fi schimbările care se vor produce în zona afectată a clientului.

Învață-ți clientul cum să curgă înainte

Pe măsură ce evoluezi în lucrul cu Esența, poți simți dorința de a împărtăși exercițiul curgerii înainte cu un prieten sau cu un client. Iată cum poți face acest lucru, pas

cu pas. Mai presus de orice, clientul trebuie să se miște extrem de lent de-a lungul exercițiului. Indiferent dacă realizează sau nu unde se află punctul Esenței, el poate să aplice expirația lentă, deplasându-se numai pe ea. Cu siguranță, va obține anumite beneficii în urma acestui proces. Ai grijă să nu devii prea ambițios, impunându-i clientului să „realizeze" nu știu ce obiectiv sau să atingă o distanță prestabilită. Rolul tău este de a-l ajuta, nu de a-l forța să facă ceva.

Condiții pe care trebuie să le îndeplinească clientul

1. Clientul trebuie să practice respirația Esenței. Chiar dacă nu se concentrează în punctul Esenței, dacă va aplica în mod corect respirația va avea parte de o serie de beneficii.
2. El trebuie să cunoască exercițiul înrădăcinării și să simtă fluxul energetic care îi intră în corp, avansând apoi către creștetul capului.



Clientul stă în picioare, cu tălpile ușor depărtate, pe o distanță egală cu lățimea șoldurilor.

3. Explică-i clientului că există o conexiune între sacrum și tălpi, și că aceasta trebuie păstrată în tot timpul cât se apleacă înainte.

Exercițiul curgerii înainte practicat de client cu ajutorul practicantului

1. Clientul stă în picioare, cu tălpile ușor depărtate, pe o distanță egală cu lățimea șoldurilor.
2. El trebuie să înceapă să aplice respirația Esenței.
3. Clientul începe să aplice exercițiul înrădăcinării. Practicantul trebuie să aibă grijă ca el să simtă fluxul energetic care îi trece ascendent prin corp, către creștetul capului, înainte de a-l lăsa să se aplece în față.

Note pentru practicanți: atunci când se apleacă în față, clientul trebuie să simtă cât de cât fluxul energetic care iese din pământ și trece ascendent prin trupul său. În cazul în care el nu mai simte acest flux, înseamnă că și-a atins limita maximă și trebuie să revină la poziția inițială. Spune-i clientului că scopul exercițiului este de a învăța despre fluxurile energetice din corpul său, nu de a ajunge cât mai aproape cu degetele de la mâini de cele de la picioare. Ajută-l să perceapă mai ușor acest flux atingându-i călcâiul și aplicând asupra lui tehnica tractării. Plasează-ți cealaltă mână pe sacrumul clientului, ajutându-l astfel să simtă mai bine zona care îl conectează cu fluxul teluric, împingând apoi ascendent acest flux către creștetul capului și dincolo

de acesta. Sacrumul este punctul de expansiune care face legătura cu toate celelalte nivele. De aceea, clientul trebuie să devină conștient de el și să îl conecteze cu călcâiele sale. În cazul în care clientul tot nu simte fluxul teluric, practicantul trebuie să îl conștientizeze în locul lui, ajutându-și astfel – prin rezonanță – clientul să se conecteze cu el. În acest scop, conștientizarea trebuie să fie aplicată cu intenție.

Mișcările nu trebuie realizate decât pe expirație. În timpul inspirației, clientul trebuie să se odihnească. El își va continua mișcarea de elongație pe următoarea expirație.

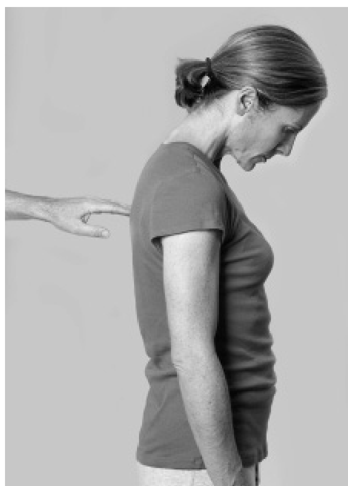
Există două zone corporale cu rol de scripete asupra căruia clientul trebuie să se concentreze în timp ce se apleacă în față:

A. Punctul dintre omoplați este cel care controlează capul și gâtul.

B. Punctul sacral este cel care controlează spatele.

4. Clientul începe să își aplece în față capul și gâtul.

   a. Primul scripete asupra căruia trebuie să își concentreze atenția este cel dintre omoplați. Capul și gâtul se apleacă



A. Scripetele dintre omoplați controlează aplecarea înainte a vertebrelor gâtului.

înainte până când își ating limita naturală a extensiei. În acest moment, clientul trebuie să rămână în această poziție timp de câteva expirații, pentru a vedea astfel dacă elongația mai poate fi prelungită. În acest timp, practicantul trebuie să



B. Scripetele din zona sacrală controlează vertebrele spatelui

aplice tehnica eliberării aburului asupra mușchilor gâtului timp de o respirație sau două, pentru a dilata eventual spațiul din această zonă. Când procesul se încheie, clientul poate trece la cel de-al doilea scripete.

5. Al doilea scripete, situat la nivelul sacrumului, este punctul de eliberare de tensiuni.
   a. Continuă procesul curgerii înainte până când clientul simte că și-a atins limita personală.

Note pentru practicanți: practicantul trebuie să se asigure în acest moment că persoana pe care o coordonează își menține conexiunea dintre sacrum și călcâie, și că simte în continuare fluxul energetic care vine din pământ.

Asigură-te că picioarele clientului rămân drepte (fără să fie însă încordate la maxim, dar nici îndoite) și că își

păstrează verticalitatea. Pentru a amplifica senzațiile percepute de client odată cu trecerea fluxului energetic de-a lungul coloanei vertebrale, gâtului și capului, atinge-i ușor aceste zone, într-o mișcare ascendentă. Această atingere va stimula zonele respective și îi va reaminti clientului pe unde trebuie să simtă fluxul energetic. Nu trebuie să faci tot timpul acest lucru, întrucât i-ar putea distrage atenția clientului.

6. Când simte că nu se mai poate apleca în față, clientul trebuie să înceapă mișcarea inversă, de ridicare în poziția verticală. Explică-i faptul că mișcarea de curgere a energiei continuă, dar de data aceasta în sens invers: către pământ.

   a. Ajută-ți clientul să conștientizeze unde este situat sacrumul plasându-ți palma pe acesta și executând o mișcare de vibrație (timp de câteva momente), în timp ce el se ridică. În acest fel, clientul va conștientiza mai bine care este punctul de pivotare corect.

   b. Când spatele clientului este perfect drept, noul punct de pivotare devine cel dintre omoplați. Când și capul ajunge în poziție verticală, ai grijă să nu își ridice prea sus bărbia. La sfârșitul exercițiului, privirea trebuie să fie orientată în față. De aceea, urmărește ca el să se oprească la timp.

Notă pentru practicanți: de-a lungul exercițiului, asigură-te că brațele clientului rămân relaxate. În caz contrar, el va sfârși prin a arăta la fel ca Frankenstein, cu



Poziție corectă: În timpul aplecării înainte, brațele trebuie să fie relaxate.



Poziție incorectă: Brațele nu sunt relaxate.

brațele întinse în față, mai ales atunci când inversează procesul curgerii.

7. După ce clientul a terminat exercițiul, pune-l să execute doi-trei pași de mers conștient (pag. 123), cât mai lent.

   a. Pune-l să mărească treptat viteza mersului, până când ajunge la ritmul normal în care obișnuiește să meargă. Corpul lui trebuie să se miște natural, dar clientul trebuie să fie conștient de el. Explică-i faptul că, în acest fel, el integrează mai bine schimbările produse în organismul său în urma exercițiului practicat.



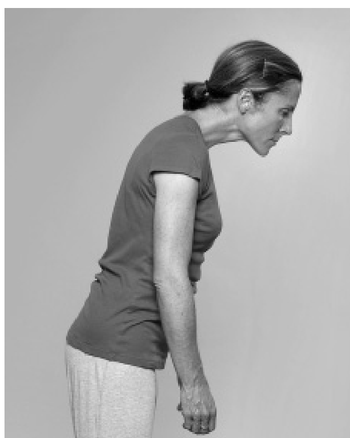
Poziție corectă: Picioarele stau perfect vertical, asigurând conexiunea între sacrum și sol.



Poziție incorectă: Picioarele sunt aplecate în spate și nu asigură conexiunea cu sacrumul.



Poziție corectă: Aplecarea înainte a capului și apoi a gâtului



Poziție incorectă: Gâtul nu este relaxat.

Autovindecarea și verificarea propriei stări de sănătate

Această tehnică te va ajuta să îți tractezi mai multe oase din propriul corp. Vom prezenta această metodă într-o ordine bine stabilită, care îți va influența mai multe zone importante din organism. Poți aplica această tehnică în orice moment al zilei, dar ea este ideală pentru a-ți începe ziua, întrucât deschide și relaxează toate zonele principale ale corpului. Dacă există și alte zone corporale pe care dorești să ți le reconstruiești, poți face acest lucru. Spre exemplu, îți poți tracta mai multe oase și poți aplica tehnica pântecului în zonele respective, înainte de a trece la alte zone. Practică cel puțin trei respirații pentru fiecare zonă tractată.

Autovindecarea pas cu pas

1. Aplică o scanare a solului (pag. 87). În acest fel, vei avea un punct de referință care te va ajuta să îți compari senzațiile corporale înainte și după practicarea acestui exercițiu.

2 Începe să practici respirația Esenței.

   a. Pe expirație, ridică-ți succesiv genunchii. Călcâiele alunecă la sol, în timp ce degetele sunt relaxate, până când tălpile ajung să se sprijine de sol, iar planul creat de piciorul ridicat devine relativ perpendicular față de pământ.

3. Conștientizează-ți pe rând următoarele părți corporale, aplicând tehnica tractării pentru fiecare timp de minim trei respirații.

    a. **Zona pelviană:**

        i. Ridică piciorul stâng și prinde-l cu o mână de genunchi (nu contează ce mână folosești; important este să te simți confortabil). Folosește-ți cealaltă mână pentru a-ți extinde conștiința către **osul șezutului** care corespunde piciorului ridicat, aplicând asupra lui tehnica tractării. (Așa cum am explicat în secțiunea referitoare la tehnica tractării, poți atinge cu mâna zona respectivă, o poți ține la o mică distanță de corp sau poți folosi o mână imaginară).



Tractarea osului șezutului

        ii. În continuare, stabilește contactul cu **capul osului femurului** de pe partea stângă (este vorba de osul coapsei în partea lui de sus, acolo unde se întâlnește cu pelvisul). Eliberează

tensiunile acumulate în această zonă prin tractarea oaselor corespondente.

iii. Fă același lucru pe partea opusă a corpului. Lasă piciorul stâng la sol și ridică piciorul drept, sprijinindu-l cu o mână (de-a lungul întregului exercițiu, genunchii rămân ridicați, iar tălpile rămân lipite de sol, cu excepțiile indicate). Tractează **osul șezutului** situat în partea dreaptă a corpului, iar apoi **capul femurului** de pe aceeași parte.

iv. Lasă jos piciorul drept (genunchii rămân ridicați). Aplică acum tehnica tractării pentru ambele capete ale femurelor simultan. Folosește-te în acest scop de ambele mâini, așezate de o parte și de alta a corpului.

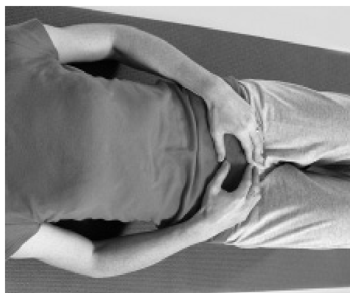


Tractarea capului femurului

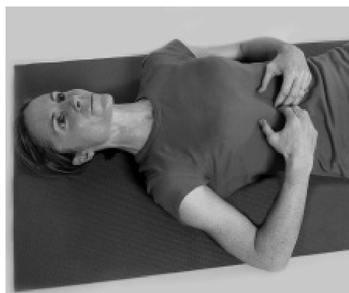
v. **Osul pubian:** aplică tehnica tractării pe ambele părți ale osului, simultan, cu ajutorul celor două mâini. Scoate astfel osul din corp.

b. **Duodenul:**

i. Pentru a localiza acest organ, începe prin a-ți găsi plexul solar, situat chiar sub punctul în care se întâlnesc coastele deasupra stomacului. Așează-ți degetele la circa 2,5 centimetri sub xifoid (osul în formă de săgeată cu vârful în jos în care se întâlnesc coastele) și deplasează-le ușor către dreapta până când întâlnesc cutia toracică. Duodenul este prima parte a intestinului subțire, către care își transferă stomacul conținutul și în care sunt adăugate numeroase alte sucuri digestive, cum ar fi bila, secrețiile pancreasului etc.)



Tractarea osului pubian



Tractarea duodenului

ii. Extinde-ți conștiința (cu ajutorul intenției) până la câțiva centimetri în interiorul corpului. Zona nu poate fi palpată fizic, dar se simte ca un tub rotund și cauciucat. Tractează acest organ. Vei experimenta astfel un sentiment de eliberare la nivelul pieptului și abdomenului, precum și o relaxare generală a acestei zone.

c. **Cutia toracică:** dacă dorești sau dacă ai probleme în această zonă, poți lucra întreaga cutie toracică.

i. Atinge-ți pe rând coastele și tractează-le succesiv (inclusiv perechea lor de pe partea opusă).

d. **Clavicula:**

i. Tractează-ți pe rând claviculele. Atinge clavicula pe care dorești să o tractezi cu mâna opusă, în timp ce mâna de pe partea claviculei este întinsă lateral și se sprijină la sol.



Tractarea claviculeor și curgerea energiei prin brațe și prin palme.

ii. În timp ce tractezi clavicula, extinde-ți conștiința inclusiv de-a lungul brațului întins. Dacă realizezi acest exercițiu șezând, nu îți întinde brațul. Concentrează-te exclusiv asupra claviculei.

e. **Gâtul:**

i. Plasează-ți o mână pe o parte laterală a feței și întoarce cu ajutorul ei capul în direcția opusă. Întinde-ți mâna deasupra creștetului

capului. Simultan, tractează întregul scalp, în timp ce împingi în continuare capul cu mâna până la limita capacității sale de rotire (printr-o presiune ușoară).



Tractarea scalpului și folosirea mâinii pentru a roti ușor capul

ii. Când simți că nu mai poți continua mișcarea de rotire a capului în direcția respectivă, trac-tează ceva mai profund zona și mărește puțin presiunea mâinii, pentru a vedea dacă nu mai poți prelungi elongația. *Totuși, nu forța.* Nu trebuie decât să verifici dacă mișcarea de rotație mai poate continua cu câțiva milimetri.

iii. Dacă ai terminat, readu-ți capul în poziția centrală, schimbă mâna și repetă același proces în direcția opusă.



Când capul nu se mai poate roti, aplică mai intens tehnica tractării și presează ceva mai puternic capul cu mâna.

f. **Capul:**

i. Tractează **maxilarul inferior** (mandibula), folosindu-te de o mână sau de ambele mâini.

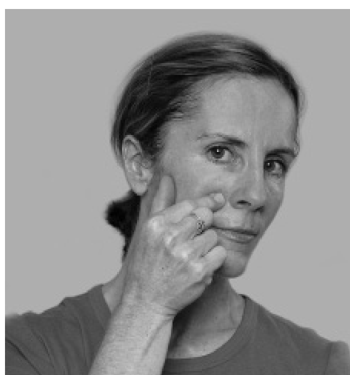
ii. Tractează **maxilarul superior** (maxila). Ai grijă să nu confuzi acest os cu pomeții obrajilor. Maxilarul superior este cel pe care stau așezați dinții de sus.



Tractează maxilarul inferior



Tractează maxilarul superior



Tractează pometul obrazului drept. Vezi f (iii)



Tractează pometul obrazului stâng. Vezi f (iv)

iii. Tractează **pometul obrazului drept.** Poți folosi o singură mână sau ambele mâini, dar ai grijă să existe două puncte de prindere.

iv. Tractează **muchia sprâncenei drepte.**

v. Repetă pașii f (iii) și f (iv) asupra pometului obrazului stâng.

vi. Tractează **muchia sprâncenei stângi.**

vii. Tractează-ți **creștetul capului:** plasează-ți ambele mâini pe creștetul capului, cu intenția fermă de a tracta simultan toate oasele din această zonă.


Tractarea creștetului capului. Vezi f (vii)

4. Acesta este finalul exercițiului, dacă nu cumva mai există vreo zonă care te deranjează. Dacă există, tracteaz-o și pe ea. De asemenea, momentul este ideal pentru a practica tehnica pântecului, dacă dorești.

5. Când ai terminat, coboară-ți pe rând picioarele, în timpul expirației. Mișcarea este condusă de călcâie, în timp ce degetele sunt trase înapoi.

6. Când ambele picioare ajung la orizontală, fă o nouă scanare a solului și vezi în ce fel ți-a modificat exercițiul percepțiile la contactul cu acesta.

Tehnica rostogolirii buşteanului

Acest exerciţiu reprezintă o tehnică de vindecare special concepută pentru a te ajuta să îţi reconstruieşti întregul sistem. Scopul ei este de a-ţi vindeca întregul organism, fiind extrem de utilă în cazul unei boli sistemice, cum este cancerul.

Pas cu pas:

1. Fă o scanare a solului (pag. 87).

2. Începe să aplici respiraţia Esenţei.

3. Poziţia: rămâi aşezat la sol, pe o parte, şi întinde-ţi braţul pe care stai pe podea, deasupra capului. Celălalt braţ se relaxează sprijinit de corp.

4. În timp ce aplici respiraţia Esenţei, urmăreşte să percepi o senzaţie de fluidizare în corp. Concentrează-te asupra părţii superioare a corpului (în cazul de faţă, partea superioară este cea care nu se sprijină de sol) şi începe procesul de dizolvare. Cu cât te vei scufunda mai adânc în respiraţia Esenţei şi cu cât vei simţi că te dizolvi mai puternic, cu atât mai rapid se va transforma corpul tău. Imaginează-ţi că te transformi într-o pungă de plastic plină cu piftie, iar marginile corpului ţi se lichefiază. Partea corporală care se lichefiază devine din ce în ce mai grea şi se transformă în timp ce se topeşte.



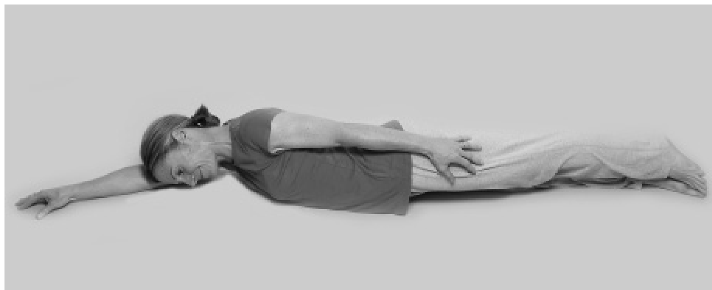
Așează-te pe o parte.



Începe să îți dizolvi jumătatea de sus a corpului, care devine astfel din ce în ce mai grea.



Pe măsură ce te dizolvi, vei începe să te rostogolești gradat, la fel ca un buștean.



Acesta este un proces gradual de dizolvare și de reorganizare.



Probabil că vei fi nevoit să îți folosești anumiți mușchi pentru a-ți putea rostogoli anumite părți corporale.



Dizolvă-ți brațul și adu-l treptat deasupra capului.







Următorii pași ai tehnicii rostogolirii bușteanului







Următorii pași ai tehnicii rostogolirii bușteanului





Următorii pași ai tehnicii rostogolirii bușteanului

5. Lasă-ți corpul să continue acest proces până când partea topită (care este mai grea) începe să te tragă în direcția opusă, în care vei începe să te rostogolești. Procesul este de dizolvare și de reorganizare gradată. Pe măsură ce acest proces continuă, lasă-ți corpul să se rostogolească asemeni unui buștean.

6. Atât cât îți stă în puteri, lasă acest proces de rostogolire să se petreacă de la sine, fără a-ți folosi

în niciun fel mușchii corpului. O rotire completă poate dura în acest caz destul de mult timp. Dacă ai o boală sistemică gravă, exercițiul este foarte recomandat pentru a te vindeca singur.

7. După ce ai terminat, rămâi așezat pe spate și practică o nouă scanare a solului.
    a. Simte părțile corporale care ating solul.
    b. Conștientizează-ți oasele. Simte cum ele se scufundă în țesuturile care le înconjoară, fiind atrase în jos de gravitație.
8. În continuare, inversează această percepție: în loc să simți că gravitația te atrage în jos, simte că Pământul te ridică în sus, cu tot cu oase și cu organe.
9. Acordă-ți câteva momente pentru a integra aceste schimbări, apoi rostogolește-te din nou într-o poziție laterală și ridică-te în spirală (cu atenție), așa cum ai învățat la pagina 149-150, până când ajungi în poziția șezând.
10. Așteaptă puțin în această poziție și lasă-ți corpul să se integreze din nou.
11. Ridică-te apoi în picioare, rotindu-te din nou în spirală, și practică o vreme mersul conștient (pagina 123).
12. Bea puțină apă și ieși la plimbare sau culcă-te, după cum ți se pare mai potrivit.

Acest exercițiu are efecte vindecătoare extrem de profunde și trebuie practicat foarte lent. Primele dificultăți apar atunci când ajungi (prin rostogolire) să stai așezat pe stomac. În această poziție este foarte greu să îți dizolvi oasele umerilor și ale șoldurilor / pelvisului astfel încât să îți poți continua mișcarea naturală de rostogolire. De aceea, începe prin a-ți dizolva brațul care nu este întins. Adu-l gradat deasupra capului; dizolvă-ți apoi capul și restul corpului. La un moment dat, probabil că va trebui să îți folosești puțin mușchii pentru a impulsiona procesul de rostogolire, dar chiar și așa, dacă nu te grăbești prea tare, vei descoperi că întregul tău corp ajunge într-o stare incredibilă de relaxare și de regenerare.

Întregul proces poate dura între 20 de minute și câteva ore. Cu cât procesul durează mai mult și cu cât sistemul se dizolvă mai profund, cu atât mai incredibilă va fi experiența vindecătoare.

Tehnica rostogolirii bușteanului: o poziție alternativă

Dacă, dintr-un motiv sau altul, nu poți sta întins la sol, poți practica acest exercițiu în pat sau pe o suprafață moale. În acest caz, rostogolirea se realizează mai ușor, iar dizolvarea corpului este doar parțială, dar cel puțin exercițiul poate fi practicat de către acei oameni care nu pot sta culcați la sol. Dacă practici acest exercițiu în pat, asigură-te că ai suficient loc pentru o rostogolire completă fără a cădea. O căzătură în astfel de condiții ar putea avea consecințe dramatice!

Într-o seară, Jody a încercat acest exercițiu și a avut nevoie de o oră și jumătate pentru a practica doar o jumătate de rostogolire. Când i-am atins corpul, musculatura acestuia nu mai avea niciun pic de tonus. Era într-adevăr la fel de moale ca o piftie. Dat fiind că a făcut exercițiul chiar înainte de culcare, în acest punct a optat pentru a adormi, iar peste noapte a avut parte de un somn extrem de odihnitor.

Vindecarea la distanță

Vindecarea la distanță poate fi practicată cu ușurință cu ajutorul tehnicilor Esenței. Folosirea „mâinilor imaginare" (pe care le-am menționat frecvent în timpul tehnicilor predate în această carte) nu este altceva decât un act de vindecare la distanță. Uneori, chiar și atunci când lucrăm cu mâinile așezate pe corpul clientului, noi trăim sentimentul că ele se află în interiorul acestuia. Atunci când cauți fluxurile energetice din corpul clientului, nu este necesar să îți muți mâinile fizice pe diferite zone corporale, întrucât te poți conecta direct cu acestea. Acest lucru demonstrează cât de ușoară este aplicarea vindecării la distanță.

Primul pas constă în a-ți da seama că ori de câte ori îți concentrezi atenția asupra unei persoane (mai ales dacă o și vizualizezi), tu o influențezi automat. Dacă aplici simultan și respirația Esenței, tu creezi un câmp energetic mult mai dinamic cu care persoana intră în rezonanță. În

acest fel, prin focalizarea deliberată asupra unei alte persoane, tu poți facilita transformarea corpului ei și însănătoșirea sa.

În acest scop, tot ce trebuie să faci este să practici respirația Esenței, să vizualizezi partea corporală asupra căreia dorești să lucrezi și să îți plasezi pe ea mâinile imaginare, ca și cum persoana ar fi prezentă în fața ta, după care poți aplica oricare din tehnicile dorite. De asemenea, poți vizualiza înconjurarea zonei afectate cu cele două palme ale tale.

Jody și cu mine obișnuim să facem vindecări la distanță în timp ce clientul se află la telefon, astfel încât să aflăm reacțiile acestuia chiar în timp ce lucrăm asupra lui. Acest lucru nu este absolut necesar, dar noi preferăm această metodă. Am lucrat de asemenea și după o fotografie, iar uneori știind doar numele și orașul în care se afla clientul. Folosește orice element care îți poate oferi un sentiment de conexiune cu clientul, iar apoi aplică tehnicile Esenței ca și cum acesta s-ar afla în fața ta. Folosește-te de mâinile imaginare ca de niște indicatoare. Dacă poți vizualiza clientul, plasează-ți mâinile pe zona pe care dorești să o tratezi, iar apoi aplică tehnicile de vindecare. Folosește metoda care ți se pare cea mai ușoară sau care ți se potrivește cel mai bine și în acest fel vei obține rezultatele cele mai bune.

Singura diferență pe care am observat-o în cazul vindecării la distanță prin comparație cu vindecarea prin contact direct este că – uneori – oasele au nevoie de 24 de ore pentru a se realinia. Nici măcar acest lucru nu se

întâmplă însă foarte frecvent. Cu această excepție minoră (și rar întâlnită), nu am constatat nicio altă diferență față de vindecarea prin contact direct. Succes!

Lucrul cu animalele

Lucrul cu Esența poate fi folosit inclusiv în cazul animalelor, caz în care devine extrem de plăcut. Este interesant de remarcat că, de multe ori, este mai ușor să lucrezi cu animalele decât cu oamenii, întrucât acestea nu opun niciun fel de rezistență în fața ajutorului primit. Animalele acceptă cu ușurință ceea ce li se întâmplă. Ele nu au un sistem de convingeri care să le restricționeze acceptarea și nu opun niciun fel de rezistență emoțională în fața procesului de vindecare, pentru simplul motiv că gravitează în mod natural către acesta. Asta nu înseamnă că animalele nu pot avea probleme emoționale, ci doar că ele nu opun rezistență în fața procesului de vindecare din cauza lor. De altfel, experiența ne-a învățat că majoritatea problemelor emoționale pe care le au animalele se datorează stăpânilor lor.

Zburătoarele preferă de departe lucrul cu Esența tehnicilor clasice (yang) ale Atingerii Cuantice, întrucât metodele yin li se par mai puțin invazive. Principalul motiv este că prin aceste tehnici, tu nu le oferi o energie pe care poate că nu și-o doresc, ci doar te deschizi în interior. Tehnicile Esenței sunt ușor de folosit și în cazul animalelor foarte mari sau al celor sălbatice, întrucât nu tind să

agreseze starea lor energetică naturală. Aceste tehnici nu fac decât să le deschidă și să le dizolve blocajele, astfel încât să își restabilească singure starea de sănătate.

Tehnicile de Transformare a Esenței se folosesc exact la fel în cazul animalelor ca și în cel al oamenilor. Începe întotdeauna prin a te deschide în interior, respectiv prin a practica respirația Esenței, iar apoi aplică tehnica pe care o consideri cea mai potrivită, folosindu-te de mâinile reale sau imaginare.

Poți lucra la modul general sau asupra unei zone foarte specifice. Dacă lucrezi asupra unei pisici în abdomenul căreia s-au acumulat gheme din fire de păr, aplică tehnica pântecului și cea a înghiontirii cu un băț. Dacă lucrezi asupra unui cal care are copitele răsucite, înfășoară-i oasele copitelor într-un pântec energetic și aplică aceeași tehnică a înghiontirii cu un băț. În caz de degerături, înfășoară-i copitele într-un pântec energetic și creează mai mult spațiu în interiorul lor.

Dacă nu știi foarte sigur de ce boală suferă animalul, plimbă-ți mâinile pe pielea lui (dacă te lasă) și caută zonele delicate sau mai calde. Dacă animalul nu te lasă să îi atingi zonele suferinde, atinge-i o zonă sănătoasă și lasă-te ghidat de fluxurile energetice, exact așa cum ai proceda în cazul unui om. Dacă întâlnești zone dureroase sau tensionate, aplică tehnica de eliberare a aburului sau cea a tractării și eliberează astfel tensiunile din zonă. Dacă ai de-a face cu răni evidente (cum ar fi cele provocate de mușcături), înfășoară-le într-un pântec energetic și amplifică spațiul din interiorul acestuia.

Dacă dorești, poți lucra împreună cu medicul veterinar, pentru a amplifica efectele medicamentelor alopatice pe care i le administrează. În acest fel, vei scurta considerabil timpul necesar vindecării.

Unele animale, îndeosebi câinii și caii, nu par să aibă preferințe în raport cu tehnicile yin sau yang de vindecare. De aceea, aplică-le tehnicile tale favorite, iar dacă nu se schimbă nimic, aplică-le și pe cele aparținând celuilalt stil. În cazul bolilor sistemice, tehnicile Esenței par să dea rezultate mai rapide și mai eficiente. Același lucru este valabil și în cazul oamenilor.

Atunci când lucrezi cu animalele, distrează-te și simte-te bine. Întotdeauna, o atitudine jucăușă și plină de iubire dă rezultate mai bune.

Un ghid pentru utilizarea tehnicilor de vindecare

Îți oferim în continuare o sinteză a tehnicilor de vindecare pe care ți le-am prezentat în această carte. Îți reamintim că în cazul acestor tehnici, procesul de vindecare te influențează întotdeauna inclusiv pe tine, indiferent dacă lucrezi asupra corpului tău sau asupra corpului unei alte persoane.

Elongații: Scanarea solului / Elongația cu ajutorul mingii de tenis / Cele cinci diafragme / Înrădăcinarea – aceste exerciții fizice ajută corpul să se elibereze de tensiuni și să se vindece. Ele reprezintă o modalitate ideală de a

amplifica spațiul interior în timp ce te miști, chiar dacă nu aplici în mod conștient o tehnică, ci doar practici respirația Esenței și conștientizarea fluxurilor energetice.

Eliberarea aburului **–** este folosită pentru eliminarea tensiunilor dintr-o anumită zonă musculară, pe diferite nivele de profunzime. Tehnica poate fi folosită inclusiv pentru eliberarea tensiunilor dintr-o zonă generală a corpului.

Absorbirea în pântec **–** este folosită pentru reconstruirea unei zone deteriorate sau distruse.

Tehnica tractării **–** este folosită pentru eliberarea de tensiuni a tuturor mușchilor asociați cu diferite oase, sau atașați de acestea. Poate elimina tensiunile din zone corporale mai mari. De asemenea, poate fi folosită pentru organe și pentru orice structură fizică, precum celulele, nervii etc.

Tehnica absorbirii în pântec în combinație cu cea a tractării **–** este folosită pentru alinierea occipitalului, șoldurilor, omoplaților, oaselor faciale sau a oricăror alte structuri care permit compararea în urma măsurătorilor făcute.

Tehnica absorbirii în pântec în combinație cu cea a înghiontirii (sau a urmăririi) **–** este folosită pentru alinierea vertebrelor și a altor oase mici, sau pentru eliminarea edemelor și fluidelor corporale dintr-o anumită zonă.

Tehnica absorbirii în pântec în combinație cu deblocarea unei încheieturi **–** este folosită pentru a debloca încheieturile. În plus, ea elimină tensiunile din jurul încheieturii deblocate.

Pe măsură ce te obișnuiești cu aplicarea diferitelor tehnici, joacă-te cu ele și combină-le în toate felurile cu putință. Experimentează și vezi ce se întâmplă.

Atunci când faci astfel de experimente, notează într-un caiet rezultatele obținute, astfel încât să îți amintești mai târziu cum ai procedat și ce rezultate ai obținut. A accelerat procesul de vindecare inovația introdusă de tine? L-a încetinit? A evoluat țesutul afectat într-o altă manieră unică? Aceasta este metoda de descoperire, de înțelegere și de explicare a oricărei tehnici noi.

Foarte mulți oameni ne întreabă ce tehnică trebuie să aplice dacă doresc să trateze cutare sau cutare boală. Cea mai importantă tehnică este cu siguranță cea a absorbirii în pântec. Aceasta este tehnica ce poate fi aplicată pentru reconstruirea pe toate nivelele a oricărei părți corporale.

În anumite cazuri de zone în care s-au acumulat tensiuni (îndeosebi la nivelul mușchilor), tehnica eliberării aburului este prima care trebuie aplicată. Ea poate fi urmată de absorbirea în pântec, în cazul în care zona trebuie „reconstruită". Dacă tehnica eliberării aburului nu dă rezultate, încearcă tractarea unei structuri din interiorul zonei.

Un sfat pentru practicanți: ca regulă generală, începe prin a detensiona zona asupra căreia dorești să lucrezi, apoi reconstruiește-o sau aliniaz-o.

Gândește-te la corpul clientului ca la un tot unitar și conștientizează fluxurile energetice care trec prin el. Observă zonele în care aceste fluxuri sunt încetinite sau blocate. Pe măsură ce deblochezi diferite zone, remarcă

felul în care influențează acest lucru fluxul general al corpului. Când consideri că ai terminat o ședință de vindecare, mai verifică o dată fluxul energetic general. Starea de sănătate nu poate fi concepută fără un flux energetic intens și liber. De asemenea, întreabă-ți clientul cum se simte. Folosește-te întotdeauna de feedbackul oferit de el.

Nu orice problemă de sănătate poate fi vindecată într-o singură ședință. Există numeroase dezechilibre cărora trebuie să li se ilustreze de mai multe ori (adică în mai multe ședințe) cum trebuie să „existe“ – într-o stare deschisă și echilibrată – înainte ca sistemul să accepte noile schimbări pe o bază permanentă.

Îți reamintim de asemenea că adevăratul vindecător este clientul. În calitatea noastră de practicanți, noi nu facem altceva decât să îi oferim acestuia posibilitatea de a se vindeca. Depinde însă numai de el dacă acceptă să se pună la unison cu vibrația noastră sau nu. Chiar dacă ne propunem să fim cât mai eficienți, tot ce putem face noi este să îi asigurăm clientului un spațiu impecabil cu care să se pună la unison. Restul procesului de vindecare cade însă în responsabilitatea lui.

Exemple de folosire corectă a tehnicilor yin sau yang

Notă: dacă ai ajuns să citești această carte după ce te-ai familiarizat cu tehnicile de Atingere Cuantică sau cu cele

de Supraîncărcare, probabil că te întrebi când trebuie folosite unele și când trebuie folosite celelalte. Este bine să știi că tehnicile de Transformare a Esenței pot fi aplicate în orice situație, dar este întotdeauna de preferat să dispui de mai multe seturi de instrumente.

Ce tehnică trebuie folosită în situația dată: una de Atingere Cuantică sau de Supraîncărcare (abordare yang), ori una de Transformare a Esenței (abordare yin)? Pot fi aceste metode combinate în aceeași ședință de vindecare? Acestea sunt printre cele mai comune întrebări ale practicanților Atingerii Cuantice.

Adeseori, este foarte plăcut să începi cu o tehnică de Transformare a Esenței (yin). Acest lucru nu se recomandă însă dacă pacientul este foarte secătuit de energie. În acest caz, este de preferat să îi aplici o tehnică yang, pentru a-i transfera astfel energie, astfel încât fluxul energetic să înceapă să curgă. Dacă acest lucru s-a produs, te poți întoarce la tehnicile yin. Chiar dacă orice problemă poate fi rezolvată cu ajutorul tehnicilor de Transformare a Esenței, în anumite cazuri este mai bine să începi cu o tehnică yang, pentru a acumula energie într-un corp prea secătuit. Cu cât te vei familiariza însă cu tehnicile de Transformare a Esenței, cu atât mai ușor îți va fi să simți fluxurile energetice. Pe măsură ce vei deschide clientul către aceste fluxuri, el va avea acces la o cantitate infinită de energie, la fel ca în cazul în care ai folosi o tehnică yang. Din perspectiva yin, accesul la energie devine posibil printr-o deschidere interioară mai profundă, nu prin transferul de energie (specific abordării yang).

Motivul pentru care mulți clienți ajung la terapeut complet secătuiți de energie este că sistemul lor a fost foarte mult timp blocat. Dacă îi transferăm energie (prin tehnicile yang), sistemul lui începe să se deschidă. Același rezultat îl putem obține însă și prin deschiderea directă a sistemului, respectiv prin conectarea lui la fluxurile energetice. Tot ce trebuie să facem în acest scop este să ne deschidem mai mult în noi înșine, astfel încât clientul să se poată pune la unison cu noi. Dacă am realizat acest lucru, putem trece la lucrul asupra problemei sau a zonei specifice. Eu și soția mea preferăm întotdeauna abordările cele mai simple, chiar dacă nu suntem niște fanatici ai tehnicilor de Transformare a Esenței.

Tehnicile yin sunt cu deosebire eficiente pentru reconstruirea țesuturilor deteriorate și pentru eliminarea edemelor, a fluidelor din plămâni și a altor lucruri de acest fel. Ele sunt de asemenea extrem de utile pentru eliminarea tensiunilor din zonele în care apar dureri acute și pentru alinierea vertebrelor individuale. Nu contează atât de mult ce tehnică alegi, cât confortul și ușurința cu care o poți aplica. De aceea, joacă-te și experimentează cât mai mult. Acest lucru este foarte important.

Tehnicile yang sunt cu deosebire eficiente pentru eliminarea durerilor cronice de lungă durată. Desigur, ele sunt utile și pentru foarte multe alte afecțiuni. Ceea ce contează este să aplici metoda care te atrage cel mai mult. Noi preferăm starea meditativă pe care o induce lucrul cu Esența. De aceea, ori de câte ori este posibil, începem cu o tehnică yin și încercăm să păstrăm această stare meditativă

de-a lungul întregii ședințe. Păstrarea acestei stări de liniște interioară permite o stare de mai mare acceptare, extrem de utilă inclusiv atunci când aplici tehnici de Atingere Cuantică sau de Supraîncărcare.

În cazul durerilor cronice foarte vechi este util să aplici ambele tipuri de tehnici, creând astfel o acțiune de pompare prin folosirea alternativă a transferului de energie și a stării de liniște interioară. De pildă, poți începe cu o tehnică de Transformare a Esenței. Dacă după 10 minute nu se produce nicio schimbare, te poți relaxa și poți trece la aplicarea unei tehnici yang, pentru a vedea în ce măsură vei obține rezultate mai bune. Aceste tehnici nu sunt altceva decât instrumente, iar uneori un anumit instrument este mai potrivit pentru un anumit individ decât altele. În plus, descoperirile personale joacă un rol extrem de important în alegerea metodelor preferate.

Pe noi, experiența ne-a învățat că alinierea dinților este mai ușoară cu ajutorul tehnicilor de Transformare a Esenței decât dacă aplici tehnicile de Atingere Cuantică sau de Supraîncărcare. Crearea unei percepții „amorfe“, în care structurile solide se lichefiază și se transformă, facilitează alinierea dinților. Desigur, procesul nu se va petrece peste noapte. Peste toate, fiecare om este unic, iar cantitatea de energie de care are nevoie depinde numai de el.

În ultimă instanță, metoda cu care trebuie să începi depinde înainte de toate de preferințele tale personale. Noi am descoperit că ambele categorii de tehnici sunt la fel de eficiente și că anumite afecțiuni reacționează mai bine la un anumit set de tehnici decât altele. Într-o anumită măsură,

totul ține de metoda încercării și erorii. În general, încearcă întotdeauna o anumită tehnică, iar dacă nu obții rezultatele scontate, treci la alta. Noi am descoperit că putem trece de nenumărate ori de la tehnicile Atingerii Cuantice și ale Supraîncărcării la cele de Transformare a Esenței de-a lungul aceleiași ședințe de vindecare. Relaxează-te, joacă-te și vezi cum evoluează lucrurile.

Continuă să practici și să te joci, iar descoperirile pe care le vei face te vor uimi. În ceea ce ne privește, preferința noastră se îndreaptă către tehnicile de Transformare a Esenței, atunci când lucrăm cu clienții. Din cauza aspectului meditativ și a imaginilor obținute în timpul ședințelor, aceste experiențe sunt întotdeauna extrem de interesante pentru noi. Cu siguranță, dacă vei practica, și tu îți vei descoperi propriul echilibru.

Alte gânduri și o perspectivă filozofică asupra lucrului cu energia

Una din modalitățile posibile de a interacționa cu un client este următoarea:

1. Gândește-te la client ca și cum acesta ar face parte integrantă din energia ta. În acest fel, vei înțelege mai bine faptul că toți suntem conectați. În ultimă instanță, suntem cu toții aceeași ființă sau aceeași persoană. În cazul de față, persoana cu care lucrezi reprezintă un aspect al propriei tale ființe.

2. În continuare, conștientizează fluxurile energetice care circulă prin corpul clientului și influențează-le ca și cum ar trece prin corpul tău.

Un sfat: gândește-te la client ca la un câmp energetic cu care interacționează câmpul tău energetic. Cu toții suntem înainte de toate energie organizată de conștiință. Dacă renunți la perspectiva structurii, corpul redevine un simplu câmp energetic.

3. Alege zona pe care dorești să o transformi, iar apoi cultivă o atitudine de deschidere interioară. În acest fel, sistemul clientului se va deschide la rândul lui, întrucât în acest moment el este una cu tine.

   a. Noi ne considerăm ființe individuale deoarece conștiința noastră dorește să fie o entitate separată. Deși este în permanență scufundată în conștiința universală a abundenței, ea tânjește după individualitate și dorește să fie recunoscută drept „valoroasă".

4. Atunci când deschizi sistemul unei alte persoane prin rezonanța cu propria ta deschidere interioară, persoana poate respinge procesul de vindecare dacă faci presiuni prea mari asupra ei (asupra felului în care își definește propriul sine). De aceea, rolul tău ca vindecător este de a o ajuta să înțeleagă valoarea acestei transformări pentru propria sa individualitate. Poți face acest lucru verbal sau direct pe nivelul energetic. Depinde de tine și de client. Încearcă să intuiești care metodă este mai potrivită în cazul de față, și desigur, care dintre ele funcționează!

Cu cât te vei conecta mai profund cu clientul tău, interacționând cu el, cu atât mai mare va fi deschiderea lui

interioară. Interacțiunea cu clientul și trezirea fluxurilor sale energetice poate fi comparată cu un dans. Cu cât te deschizi mai profund în interiorul tău, cu atât mai limpede îți va fi interacțiunea ta cu tot ceea ce există. Dacă te vei racorda la fluxurile energetice ale clientului, tu vei descoperi astfel o conexiune cu un principiu infinit mai mare decât cel individual. Vei descoperi practic Universul în ipostaza lui energetică.

Schimbările pe care le acceptă sau pe care este capabil să le experimenteze clientul depind de felul în care se definește el însuși, dar și de echilibrul și de fluxurile universale.

Iată un exemplu în această direcție:

Sally a fost lovită la sacrum de un utilaj greu, care i-a fracturat osul sacral. Ea s-a luptat mai bine de un an să se recupereze, stând în majoritatea timpului la pat. În urma accidentului, a rămas cu dureri mari și cu o anumită rigiditate musculară la acest nivel. Nu putea sta în poziția șezând decât cu mare dificultate și mergea aplecată de șale. În acest fel, corpul ei a avut foarte mult timp la dispoziție pentru a se adapta la noua ei condiție dezechilibrată. A ajuns astfel la mine și s-a programat pentru mai multe ședințe săptămânale. Primul lucru pe care l-am făcut a fost să îi verific occipitalul și șoldurile, pentru a constata eventualele alinieri greșite. De multe ori, când am aplicat tehnica absorbirii în pântec în combinație cu cea a tractării, încercând să îi ofer astfel pelvisului ei șansa de a reveni la starea de echilibru, am trăit sentimentul că acesta se simte confuz și că nu mai știe ce înseamnă

echilibrul. De aceea, mi-am extins starea de conștiință dincolo de pelvis, racordându-mă la fluxurile energetice generale din corpul ei. Prin deschiderea mea interioară, le-am reamintit acestor fluxuri și corpului lui Sally ce înseamnă să te identifici cu starea de sănătate, și nu cu cea de dezechilibru. Treptat, corpul ei a început să își regăsească echilibrul pierdut. După aproximativ două săptămâni, schimbările produse au început să devină permanente, fiind necesare tot mai puține corecții.

Toți oamenii fac eforturi să rămână în interiorul zonei lor de confort. Din păcate, multe boli reflectă pe un anumit nivel această zonă de confort. Nu de puține ori, procesul de transformare presupune ieșirea din zona de confort personală. De aceea, el poate dura uneori destul de mult. Fiecare individ are propriul său ritm al schimbării. Unii oameni se vindecă extrem de rapid, în timp ce alții se vindecă foarte lent. Atunci când practicăm o activitate de vindecare, noi avem de multe ori pretenția ca pacienții noștri (sau corpurile lor) să se adapteze la punctul nostru de vedere, în loc să le lăsăm opțiunea de a se vindeca singuri. Mult mai benefică este atitudinea prin care îi permitem corpului clientului să se transforme în ritmul dorit de el, mulțumindu-ne să îi ilustrăm starea de sănătate (de echilibru) la care ar trebui să ajungă prin rezonanța cu noi. Această atitudine va genera transformări pe care corpul le va putea susține ulterior. Ea va genera inclusiv în noi înșine o transformare, în sensul unei mai mari deschideri interioare pe calea noastră ca vindecători. Ce călătorie!



Capitolul 8

Qigong

Nemișcare în interiorul Mișcării,
Mișcare în interiorul Nemișcării.
O, Lume fără Sfârșit!

Subiectul qigong-ului este deopotrivă amplu și complex, dar merită să facem toate eforturile pentru a-l înțelege și pentru a practica această metodă. Cu toate acestea, el nu reprezintă o necesitate indispensabilă pentru aplicarea tehnicilor de Transformare a Esenței. Foarte mulți practicanți aplică aceste tehnici fără să cunoască nimic despre qigong. Principalul motiv pentru care merită totuși să știi câte ceva despre qigong este că acesta te ajută să devii mai sensibil față de energiile subtile. Mișcările delicate asociate cu qigong-ul te ajută să îți îmbunătățești flexibilitatea corpului și să îți redescoperi echilibrul și liniștea interioară. De aceea, această metodă merge mână în mână cu Transformarea Esenței. Dacă nu practici nicio formă de meditație, dar ai dori să faci acest lucru, exercițiile de qigong pe care ți le vom propune în continuare s-ar putea dovedi o alegere excelentă.

Majoritatea exercițiilor de qigong cunoscute sunt exerciții în mișcare. Un astfel de exercițiu reprezintă o suită de mișcări cu efecte benefice pentru starea de sănătate și pentru bunăstarea interioară a practicantului. Noi îți vom prezenta exercițiul numit *Îmbrățișarea pilonului.* Dacă ești familiarizat cu qigong-ul, știi probabil că acesta este una din posturile care intră în categoria „îmbrățișării copacilor“. Exercițiul este foarte puternic și îți permite să conștientizezi rapid energia *qi. Qi* se traduce prin „energie vitală“, în timp ce *gong* înseamnă „a cultiva“ sau „a practica“. Astfel, qigong înseamnă „cultivarea energiei vitale“.

Exercițiile de qigong au de regulă mai multe mișcări sau mai mulți pași succesivi. Cel pe care ți-l propunem noi are mai multe variante. Cele mai cunoscute dintre ele au trei posturi diferite, care vor fi descrise în continuare. La cursurile noastre de Transformarea Esenței, noi nu practicăm decât una din aceste posturi, dar în această carte le vom descrie pe toate trei.

Exercițiul de Îmbrățișare a pilonului este foarte puternic, deși nu este aproape deloc activ. Spre deosebire de majoritatea exercițiilor de qigong, care reprezintă suite de mișcări, acesta este staționar. Tot ce trebuie să faci este să stai în picioare, într-o anumită poziție, și să „plutești" în interiorul ei. Aproape toate mișcările exercițiului sunt interioare și se produc la nivel energetic.

Unul din motivele pentru care acest exercițiu este foarte puternic este acela că necesită o relaxare interioară în interiorul energiei *qi*. *Qi* este forța universală a vieții. Aceasta poate fi cultivată sau acumulată din mediul înconjurător sau din Univers. Un lucru uimitor este că aceste posturi nu necesită nicio experiență anterioară sau ani întregi de studii. Necesită în schimb o anumită perseverență. Dacă îți place ideea de qigong, dar nu și acest exercițiu particular, este bine să știi că există alte 89.999 de exerciții pe care le poți practica. Multe dintre acestea includ această poziție, pe care nu o susțin însă decât timp de câteva minute.

Scurt istoric al qigong-ului

În esență, qigong-ul este o suită de mișcări meditative. Se consideră că el are o vechime de 3.000-5.000 de ani. Legenda spune că el a fost descoperit cu mulți ani în urmă, când sătenii dintr-o anumită regiune au început să se îmbolnăvească frecvent din cauza unei primăveri foarte umede. În mod surprinzător, ei au observat că animalele din jurul lor își păstrau starea de sănătate perfectă, în pofida condițiilor nefavorabile ale vremii. De aceea, au început să studieze ce mâncau, ce beau și cum se mișcau animalele. Acest studiu a condus la crearea a 20 de stiluri de bază de qigong, care imită mișcările animalelor sau pozițiile copacilor. În final, aceste prime posturi au evoluat, transformându-se în 200 de exerciții diferite. La ora actuală există peste 90.000 de exerciții de qigong. Pentru a fi considerat un maestru de qigong, trebuie să adaugi un element original unui exercițiu existent sau să creezi un exercițiu complet nou. Având în vedere că toți oamenii doresc să fie maeștri, s-a ajuns astăzi la peste 90.000 de exerciții, iar numărul lor este în creștere. Exercițiile devin când mai populare, când cad în uitare, la fel ca și moda, dar toate își propun aceleași scopuri de bază: amplificarea longevității și cultivarea unei stări de sănătate perfecte, a păcii interioare și a frumuseții. Există și exerciții care cultivă puterea și curajul, dar acestea sunt asociate mai degrabă cu artele marțiale, sau sunt practicate în combinație cu acestea. Exercițiul îmbrățișării pilonului este asociat în principal cu sănătatea și cu echilibrul interior.

Există trei zone principale în corp în care energia *qi* se poate acumula: Tan Tien Inferior, Tan Tien Median și Tan Tien Superior. Centrul Tan Tien Inferior este descris ca fiind situat la trei lățimi de deget sub ombilic și la aproximativ o lățime și jumătate de deget în interiorul corpului. Centrul Tan Tien Median este situat în centrul pieptului, la nivelul sfârcurilor, iar centrul Tan Tien Superior este punctul central dintre sprâncene. Cele trei centre sunt dinamice, iar la începutul practicii sunt mici, dar cresc și devin din ce în ce mai active odată cu practica. Pe măsură ce corpul acumulează energie *qi,* el devine din ce în ce mai sănătos.

Un efect secundar interesant al unei practici regulate a qigong-ului este amplificarea inteligenței. De pildă, am avut un cursant care a încercat ani la rând să înțeleagă scrierile și filozofia lui Kant și Kirkegaard (avea în jur de 60 de ani). A recitit de mai multe ori cărțile acestora, dar pur și simplu nu a reușit să le înțeleagă. După circa șase luni de practică regulată a qigong-ului, el a descoperit cu uimire că textele care înainte i se păreau de neînțeles au început dintr-odată să capete sens. Încă și mai interesant este faptul că după ce a practicat exercițiile de qigong timp de un an, s-a oprit, iar șase luni mai târziu înțelegerea textelor filozofice a dispărut ca prin farmec. Personal, am descoperit la rândul meu că pe măsură ce practic diferite forme de qigong, pot înțelege mult mai ușor anumite concepte abstracte. Nu contează ce stil de qigong practic; toate par să aibă efecte pozitive similare.

Beneficii și efecte secundare ale practicii qigong

Qigong-ul reprezintă înainte de toate o practică vindecătoare. El contribuie la vindecarea rănilor sau a bolilor începând cu cea mai recentă și continuând cu cele mai vechi, precum și din interior către exterior. Qigong-ul te ajută să devii mai conștient de procesele interioare subtile și poate aduce în viața ta un echilibru și o armonie greu de atins prin alte mijloace. Printre altele, s-a demonstrat că practicarea qigong-ului mărește numărul celulelor roșii din sânge și amplifică buna oxigenare a acestuia.

Uneori, qigong-ul conduce la apariția unor crize de vindecare (asociate cu procesul de vindecare). După ce ai practicat qigong timp de 100 de zile, este posibil ca o rană veche să se redeschidă din senin. De regulă, aceste leziuni vechi se vindecă după 7-10 zile, simptomele dispărând la fel de rapid cum au apărut. Astfel de întâmplări nu sunt foarte frecvente, dar dacă apar, sunt considerate absolut normale. După trecerea crizei vindecătoare, vechea rană sau afecțiune poate fi considerată vindecată definitiv. Foarte rar, simptomele mai pot reapărea o dată, circa un an mai târziu. Ele dispar însă foarte rapid.

În medie, se consideră că energia *qi* are nevoie de 24 de ore pentru a efectua un circuit complet prin corp. Cu fiecare nouă zi de practică, ea se acumulează din ce în ce mai mult. Pe măsură ce acest rezervor de energie vitală crește, el se acumulează în anumite locații precise, cum ar fi centrul Tan Tien Inferior. Când energia acumulată la

acest nivel devine suficient de mare, ea începe treptat să își croiască o cale către următorul centru Tan Tien, cel median. Canalul prin care circulă energia este numit Canalul Central, întrucât trece chiar prin centrul corpului. Când centrul Tan Tien Inferior se umple cu energie, el deschide canalul care face legătura cu centrul Tan Tien Median. Când și acesta se umple cu energie, el deschide canalul de legătură cu centrul Tan Tien Superior. Fiecare centru Tan Tien are anumite atribute asociate cu el. Astfel, centrul Tan Tien Inferior este asociat cu vitalitatea și cu starea de sănătate, cel median reprezintă un centru intermediar, care susține energia în drumul ei către centrul Tan Tien Superior. În sfârșit, acesta din urmă este asociat cu trezirea inteligenței, a facultăților psihice și cu spiritualitatea în general.

Cine trebuie și cine nu trebuie să practice qigong? Care este momentul ideal pentru a practica?

Nu toți oamenii ar trebui să practice qigong. În această categorie intră cei care au tulburări mintale severe. Aceștia nu ar trebui să practice decât exercițiile care le-ar putea vindeca problemele psihice. Exercițiul descris în continuare în această carte nu intră în această categorie. În principiu, qigong-ul are tendința să îmbunătățească starea mentală. El îmbunătățește gradat sistemul, dar poate provoca anumite experiențe psihice și emoționale, în urma cărora practicantul

poate deveni extrem de fericit sau extrem de trist pentru o perioadă scurtă de timp. De aceea, persoanele care suferă de anumite dezechilibre mintale pot deveni și mai dezechilibrate.

De asemenea, dacă ai o hemoragie severă, este de preferat să aștepți până când aceasta încetează, întrucât qigong-ul are tendința să amplifice circulația sângelui. Același lucru este valabil și pentru femeile aflate la menstruație. Cel mai bine este ca ele să aștepte să treacă ciclul menstrual înainte de a practica exercițiile de qigong, dacă nu doresc să își prelungească ciclul. Din același motiv (al intensificării circulației sângelui), femeile însărcinate nu ar trebui să practice qigong, întrucât există riscul ca acesta să le provoace o pierdere a sarcinii. Chiar dacă acest lucru nu se întâmplă foarte frecvent, riscul există și trebuie evitat. De asemenea, nu se recomandă practicarea qigong-ului înainte de culcare, întrucât aceste exerciții conferă foarte multă energie și s-ar putea să nu mai poți adormi.

Urmărește starea de armonie și de echilibru în tot ceea ce faci. De pildă, dacă te simți deja foarte fericit sau foarte trist, cel mai bine este să aștepți până când emoțiile tale se echilibrează și abia apoi să practici exercițiile de qigong.

Momentul ideal pentru a practica qigong este dimineața devreme, înainte ca cei din casă să se trezească. Se spune că energia *qi* este mai liniștită și mai accesibilă în această perioadă de timp. Acestea fiind zise, cel mai bine este să profiți de orice oportunitate de a practica qigong, fără a mai aștepta un moment „ideal“. Orice perioadă de practică este de preferat decât să nu practici deloc. La modul ideal, ar trebui să practici qigong în fiecare zi. Dacă nu reușești,

încearcă să practici timp de cel puțin patru zile pe săptămână, pentru a te bucura astfel de beneficii consistente.

Mai dorim să adăugăm și faptul că orientarea cu fața către anumite direcții contribuie la vindecarea anumitor organe sau afecțiuni:

Direcție	***Element***	***Organ***	***Culoare***	***Anotimp***
Est	Lemn	Ficat/ Vezica biliară	Verde	Creștere/ Primăvara
Sud	Foc	Inimă/ Intestinul subțire	Roșu	Înflorire/ Vara
Centru (cu fața către un deal)	Pământ	Splină/ Stomac	Galben	Coacere/ Vară târzie
Vest	Metal	Plămâni/ Intestinul gros	Alb	Recoltare/ Toamna
Nord	Apă	Rinichi/ vezica urinară	Negru sau albastru	Depozitare/ Iarna

Practica: Exercițiul Îmbrățișării Pilonului

Acest exercițiu are trei variante clasice diferite. Toate trei au la bază aceeași postură. Singurele care se schimbă sunt pozițiile brațelor și mâinilor. Respirația trebuie să fie relaxată și naturală. Mintea trebuie să fie focalizată (dar nu excesiv) asupra centrului Tan Tien Inferior. Poziția de plecare este aceeași:

1. Stai în picioare, cu tălpile ușor depărtate, la o distanță egală sau puțin mai mare de lățimea umerilor.
   a. Tălpile sunt paralele între ele.
   b. Privirea este orientată înainte, dar fără a se focaliza asupra unui obiect particular (ochii pot fi închiși sau deschiși).
   c. Trage ușor bărbia către piept (această mișcare aliniază creștetul capului sau punctul *Bai Hui* către cer).
   d. Zâmbește ușor (în acest fel, fața se va relaxa).
   e. Plasează-ți vârful limbii pe palatul superior (cerul gurii), chiar în spatele dinților. „Rădăcina“ limbii trebuie să fie relaxată.
2. Îndoaie ușor genunchii, până când rotulele ajung să ascundă vârfurile picioarelor de privirea ta. Nu mai mult. De fapt, mai bine mai puțin decât prea mult. Trunchiul este puțin deplasat către spate, ca și cum te-ai sprijini de un zid. Imaginează-ți că ai trei picioare, al treilea sprijinindu-te din spate (punctul de contact fiind coccisul).
3. Dacă ai adoptat această poziție, ridică lent brațele înainte.
   a. Brațele sunt orientate în față, la înălțimea pieptului, cu coatele și cu încheieturile ușor relaxate. Sunt paralele cu solul. Palmele sunt

orientate cu fața către sol. Degetele sunt ușor răsfirate.

4. Susține această poziție finală pe întreaga durată a exercițiului.



Stai în picioare, cu tălpile ușor depărtate, la o distanță egală cu lățimea umerilor. Genunchii sunt ușor îndoiți, iar spatele pare să se sprijine de un gard.



Poziția 1: Ridică brațele la nivelul pieptului, cu palmele orientate în jos.

Dacă nu ai mai practicat acest exercițiu, începe cu cinci minute de practică și avansează gradat la 20-30 de minute, adăugând câteva minute pe săptămână.

5. Când ai terminat exercițiul, coboară brațele și întinde-ți picioarele.
    a. În continuare, unește-ți palmele și freacă-le până când se încălzesc.
    b. Freacă-ți apoi fața în sus și în jos de 12 ori. (Acest număr este specific doar exercițiului îmbrățișării pilonului. În cazul altor exerciții de qigong tradiționale, fața nu trebuie frecată decât de trei ori).
    c. Așează-ți palmele pe ochi timp de câteva clipe, apoi trece-le prin păr, până la ceafă. În acest fel, excesul de energie *qi* acumulat la nivelul palmelor se transferă la nivelul feței. Dacă atunci când îți freci palmele le simți alunecoase, dar ușor aderente, ceea ce simți este de fapt energia *qi* acumulată în mâini.
6. Dacă ai terminat, se recomandă să faci o scurtă plimbare. Nu trebuie să pleci foarte departe. Este suficient să faci câțiva pași pentru a integra experiența.

Dacă ai practicat această poziție timp de trei luni, treci la a doua poziție.

Poziția a doua este similară cu prima; singurul lucru care diferă este plasarea brațelor și a palmelor.

- Întinde-ți brațele în față, astfel încât mâinile să ajungă la nivelul ombilicului (sau puțin sub acest nivel), la circa 35 de centimetri de corp. De fapt,

încheieturile trebuie să fie la nivelul ombilicului, fapt care plasează palmele la nivelul centrului Tan Tien Inferior. Dacă brațele sunt prea ridicate, este posibil să simți o stare de greață. Dacă ele sunt prea coborâte, poziția poate conduce la un impuls sexual necontrolat (la fel ca la vârsta de 12 ani!).

- Coatele sunt puțin distanțate de corp, ca și cum ai avea sub subsuoară o minge de tenis.
- Brațele sunt puțin curbate, poziția fiind susținută de umeri. Este ca și cum le-ai sprijini de o minge mare de plajă.
- Încheieturile trebuie să se afle la înălțimea ombilicului. Palmele sunt relaxate, iar degetele sunt orientate unele către celelalte.
- Practică această poziție gradat, la fel ca pe prima, până când ajungi la 20-30 de minute per ședință (procesul ar trebui să dureze câteva luni). În continuare, treci la poziția a treia.

În cazul celei de-a treia poziții, brațele sunt ridicate la nivelul pieptului. Picioarele stau în aceeași poziție ca și în cazul exercițiului de început.

- Palmele sunt orientate către piept, cu degetele ușor distanțate. Distanța față de piept este de aproximativ 35 de centimetri. Distanța este similară cu cea de la poziția a doua; ceea ce diferă este înălțimea palmelor, care de data aceasta se află la nivelul pieptului.

- Practică gradat această poziție până când ajungi la 20-30 de minute.



Poziția 2: Încheieturile se află la înălțimea ombilicului. Palmele sunt orientate către ombilic, iar brațele par că se odihnesc pe o minge mare de plajă.



Poziția 3: Ridică brațele la nivelul pieptului, cu palmele orientate către corp.

Aplicarea tuturor celor trei poziții

- După trei luni de practică, integrează cele trei poziții, aplicându-le pe rând timp de zece minute

fiecare, astfel încât o ședință de practică să dureze în total 30 de minute.

- De fiecare dată când practici, încheie la fel cum ai procedat în cazul primei poziții.

Mișcarea spontană

Atunci când practici una din cele trei poziții o perioadă mai lungă de timp, nu este deloc neobișnuit să începi să te balansezi ușor. Cea care îți pune corpul în mișcare este energia *qi.* Aceasta te poate conduce inclusiv către alte mișcări, cum ar fi tresăriri neobișnuite sau gesturi de mângâiere sau de frecare a unor zone tensionate. Nu încerca să anticipezi sau să forțezi aceste mișcări; ele vor apărea de la sine. Dacă nu apar, nu-ți face probleme. Continuă-ți pur și simplu practica. Mișcările nu sunt obligatorii, dar pot apărea în mod natural. Dacă aceste mișcări spontane ți se par prea extreme, exprimă-ți intenția fermă ca energia să se liniștească. Vei constata că mișcările devin imediat mai lente, potrivit intenției tale.

Mișcările spontane sunt considerate o formă avansată de qigong și de regulă apar după aproximativ 100 de zile de practică. Pe măsură ce energia *qi* se acumulează, ea devine destul de dinamică. În interiorul nemișcării există mișcare, iar energia te poate conduce acolo unde dorește. Dacă simți că a sosit momentul să încetezi pe moment practica, manifestă-ți intenția de a-ți liniști și de a-ți centra energia în centrul Tan Tien Inferior. Energia urmează întotdeauna gândirea, inclusiv atunci când practici qigong.

Când ai terminat, freacă-ți palmele, iar apoi „spală-ți“ fața cu energie *qi.* Se recomandă de asemenea să faci o plimbare scurtă.

Este posibil să practici prea mult timp? În general, o practică ce depășește 12 ore pe zi este considerată excesivă, iar beneficiile ei pentru viața de zi cu zi dispar. De altfel, puțini oameni au atâta timp la dispoziție și atâta dedicație pentru acest tip de practică.

Fiind relativ staționar, acest exercițiu tinde să genereze o stare de liniște interioară profundă, dublată însă de un sentiment de putere lăuntrică, cu care trebuie să te obișnuiești. Unul din lucrurile care îmi plac cel mai mult la acest exercițiu este acumularea rapidă și evidentă de energie *qi.* Aceasta îmi oferă diferite senzații, cum ar fi: îmi simt mâinile ca și cum ar fi susținute de o pernă sau de o sferă de energie; simt o stare de căldură sau de mișcare la nivelul centrului Tan Tien Inferior; sau percep un flux energetic general prin întregul corp. Dacă ai terminat exercițiul și îți freci palmele, apoi fața cu ele, simți adeseori o senzație alunecoasă, dar mângâietoare. Aceasta este energia *qi* la suprafața palmelor tale.

O manieră ideală de a-ți armoniza corpul constă în face un schimb de energie *qi* cu un copac. Deși nu contează specia copacului, se spune că cei mai buni copaci pentru acest exercițiu sunt coniferele. Totuși, nu trebuie să cauți obsesiv un brad dacă nu ai niciunul prin apropiere. Orice copac este la fel de bun, cu condiția să fie plantat în sol, nu într-un ghiveci. Copacul preia energia impură a corpului tău, iar dacă este plantat într-un ghiveci, nu mai poate scăpa

de ea, iar efectele asupra lui vor fi în ultimă instanță dăunătoare. Singurul copac despre care se crede că nu trebuie folosit pentru acest exercițiu este nucul. Chinezii cred că din cauză că nucile au forma unui creier, îmbrățișarea unui nuc poate secătui creierul de energie. Acest exercițiu utilizează una din cele trei poziții ale exercițiului îmbrățișării unui pilon pe care le-am descris mai sus.

1. Așează-te în poziția 2 (cu brațele la nivelul ombilicului).

2. Plasează-te în fața unui copac din apropiere.

3. Îmbrățișează copacul (asumându-ți poziția 2) și manifestă-ți intenția de a face un schimb de energie cu el la nivelul mâinilor și al ombilicului. Susține această poziție oricât de mult timp dorești, dar nu mai puțin de cinci minute.

4. Dacă ai terminat, mulțumește-i copacului și continuă-ți activitățile zilei.

Această experiență este profund armonizatoare la nivelul ficatului și te poate ajuta să faci față mai bine sentimentelor de mânie care ies uneori la suprafața conștiinței tale atunci când îți deschizi canalele energetice corporale.

Atunci când practici qigong, relaxează-te și focalizează-te asupra perceperii energiei *qi*. Ori de câte ori practici, gândește-te că faci un experiment. Fii deschis în fața experienței și abordeaz-o fără niciun fel de preconcepție. În acest fel, vei descoperi în ea profunzimi și posibilități care te vor uimi.



Capitolul 9

Încărcarea energetică a apei și a alimentelor

Rezonanța și deschiderea sunt porțile care permit accesul către Univers.

Dacă aplici tehnicile de Transformare a Esenței asupra alimentelor și asupra apei, schimbările produse pot fi extrem de interesante. Lucrul cu Esența pare să reducă toate obiectele asupra cărora te concentrezi la esența lor primordială, scoțând la iveală subtilitățile aromelor și texturii alimentelor.

De pildă, eu și Jody am descoperit că nu este nevoie de mai mult de două respirații pentru a genera transformări semnificative asupra apei. Aceste schimbări sunt subtile, dar plăcute. Spre exemplu, ele pot reduce gustul de clor din apa de la robinet, dând apei un gust mai proaspăt.

Un exemplu foarte interesant este cel al vinului. Dacă încarci energetic un vin ieftin și slab cu intenția de a-i îmbogăți buchetul și gustul, schimbările se produc, urmând intenția ta. Îi poți transfera vinului orice fel de arome, inclusiv unele mai neobișnuite, cum ar fi cea de ciocolată sau cea de tutun aromat. La fel de bine, poți obține un vin cu arome de fructe. Totuși, nu poți accentua decât calitățile pe care vinul le deja, dar într-o stare subtilă sau latentă.

Odată, am schimbat gustul unui cabernet sauvignon într-un muscat, după care am schimbat din nou gustul vinului, făcându-l mai dulce. Altădată, am schimbat gustul unui vin sec, a cărui sticlă părea să fi fost deschisă mai demult, dându-i un buchet proaspăt, de vin de cea mai bună calitate.

Dacă dorești să modifici calitatea unui vin sau a unui aliment, aplică tehnica pântecului în combinație cu cea a tractării (pag. 210):

- Înfășoară vinul sau alimentul într-un pântec energetic.
- Tractează toate moleculele din interiorul lui și adu-le către marginile exterioare ale pântecului.
- Continuă să aplici tehnica tractării până când centrul pântecului rămâne complet gol, ca și cum nu ar mai exista molecule pe care să le tractezi către margine.
- În continuare, gândește-te că te conectezi cu „esența“ vinului sau alimentului, cu starea lui de dinainte de a fi prelucrat sau îmbuteliat. De pildă, dacă lucrezi cu apa, gândește-te la starea ei pe când era o apă proaspătă de izvor.

Dacă dorești, te poți opri la acest nivel. Dacă dorești însă să mergi mai departe, îmbogățindu-i savoarea și gustul, te poți raporta la elementele minerale pe care le-a conținut cândva, dându-i astfel un gust mai apropiat de apa minerală. Fiecare intenție nouă îi va conferi apei un gust diferit, în funcție de preferințele tale personale. De pildă, dacă înainte de a lucra asupra ei ai adăugat în apă o picătură de zeamă de lămâie, te poți concentra asupra acesteia, accentuându-i gustul. Dacă adaugi o picătură de suc dintr-un fruct la o sticlă de vin, îi poți accentua acestuia nu doar gustul, ci și buchetul, insistând asupra fructului respectiv.

Aceeași metodă poate fi aplicată și asupra alimentelor. Gustul și vitalitatea unui aliment pot fi cu siguranță îmbunătățite. De pildă, gustul pastelor din făină și brânză poate fi îmbunătățit, chiar dacă nu devine niciodată

desăvârșit. Eu și Jody practicăm întotdeauna această metodă atunci când călătorim, știind că nu este nevoie de mai mult de o respirație sau două pentru a schimba în bine gustul alimentelor pe care le consumăm.

Odată, mă aflam în restaurantul unui aeroport și îmi cumpăram masa de prânz. Am luat un platou cu alimente chinezești de tip „fast food“, care cuprindea orez cu pui, brocoli și un sos. Înainte de a consuma alimentele, m-am decis să le înfășor într-un „pântec“ și să le conectez cu esența perfecțiunii lor. Am tractat moleculele lor, m-am concentrat asupra fiecărui aliment de pe platou și asupra stării pe care ar avea-o dacă am trăi într-o lume perfectă, în care orezul ar fi cultivat în condiții ideale, puii ar trăi într-o lume naturală a fericirii, iar brocoli ar crește pe un sol fertil, cu mult soare și cu aer curat. În final, am început să mănânc. Am rămas uluit de bogăția aromelor: orezul devenise ca nucile măcinate, puiul părea crescut în curte, iar brocoli părea proaspăt cules. A fost cea mai bună masă de tip „fast food“ pe care am consumat-o vreodată!

Dacă îți propui să experimentezi cu alimentele și cu băuturile, fii cât mai creativ. Cine știe ce vei descoperi? Distrează-te și joacă-te!





Capitolul 10

Cazuri reale de vindecare

Contemplație. Deschidere, înflorire și devenire.
Fiecare moment este o expresie a Eternului
Prezent.

Cazuri reale de vindecare

Notă: *toate cazurile prezentate în continuare s-au petrecut în cadrul unor ședințe de vindecare la distanță.*

Deblocarea canalului de secreție a bilei

Am lucrat odată cu un bătrân în vârstă de 75 de ani care avea cancer la ficat, la stomac, la plămâni și la coloana vertebrală. Bărbatului i se făcea chimioterapie și radioterapie, care au avut un anumit efect pozitiv asupra lui. La momentul respectiv, medicii încercau să îi deblocheze canalul de secreție a bilei, care era complet obturat de masa tumorii canceroase. Blocajul era periculos, așa că pacientul nu a mai fost externat din spital între ședințele de tratament. I-am spus că înclin să cred că îl pot ajuta, și oricum, vom vedea ce se va întâmpla. Din cauza acestei probleme, bărbatul era internat în spital de două săptămâni.

M-am racordat imediat la fluxul lui energetic, pentru a vedea ce percepții îmi oferă. În afara restricțiilor și blocajelor evidente pe care le-am întâlnit în câteva locuri, am remarcat că întregul lui sistem avea o vibrație de fundal ce părea dizarmonioasă, chiar iritantă. Această vibrație îmi era cunoscută, fiind specifică tuturor bolnavilor de cancer.

În acea seară, am lucrat asupra fotografiei clientului. I-am înfășurat ficatul într-un pântec energetic și am creat mai mult spațiu interior, pentru a vedea în ce măsură pot

reduce tumoarea canceroasă. Am aplicat tehnica de înghiontire cu bățul, revenind alternativ la tehnica pântecului. Am procedat astfel timp de aproximativ o jumătate de oră, după care nu am mai descoperit „lucruri interesante“ în interiorul pântecului și am încheiat ședința de vindecare.

A doua zi am primit un email în care bărbatul îmi scria că blocajul la nivelul canalului bilei s-a dizolvat complet, așa că putea pleca acasă între ședințele de chimioterapie.

Umărul fracturat

Am primit odată un telefon de la un bărbat în vârstă de 32 de ani. Cu o zi înainte, acesta a încercat să se sprijine de o masă, dar a calculat greșit distanța și a căzut pe brațul întins, fracturându-și humerusul (osul brațului) în zona capului. Medicii nu îi puteau opera umărul / brațul, întrucât fragmentele de os erau împrăștiate în întregul țesut înconjurător. De aceea, medicii i-au spus să aștepte ca fragmentele să se reapropie și să vină zilnic la consultație, pentru a vedea cum mai evoluează lucrurile și când poate fi programată operația. Bărbatul mi-a spus că avea dureri foarte mari și că ar putea dura destul de mult până când bucățile mai mari de oase vor migra unele către celelalte.

Am început ședința de vindecare la distanță aplicând tehnica de eliberare a aburului din mușchii umărului și brațului. În continuare, am înfășurat umărul într-un pântec energetic și am aplicat tehnica de înghiontire cu bățul pentru a vedea dacă pot pune în mișcare fragmentele de os. Am continuat să lucrez astfel timp de o oră, alternând între cele

trei tehnici (eliberarea aburului, tehnica pântecului și cea a înghiontirii). În final, nu am mai descoperit lucruri interesante în interiorul pântecului, așa că am pus capăt ședinței. Bărbatul mi-a spus la telefon că se simte mult mai bine și că durerile i-au dispărut aproape complet.

A doua zi am primit un email de la sora clientului. Aceasta mi-a scris că în dimineața zilei respective fratele ei s-a dus la consultul de rutină și că medicii au descoperit cu surpriză că toate fragmentele de os erau perfect aliniate. De aceea, l-au operat pe loc. Medicii au rămas extrem de mulțumiți de evoluția incredibil de rapidă a pacientului lor.

Lucrul cu o femeie gravidă care tocmai năștea

Odată, m-a sunat o moașă care asista o naștere la domiciliu. Femeia însărcinată se afla în durerile facerii de 48 de ore, dar o parte a cervixului ei refuza să se dilate. Avea în continuare anumite contracții, dar acestea nu erau foarte productive. Medicii au încercat toate remediile pe care le cunoșteau, dar nu au obținut niciun fel de rezultate. De aceea, se pregăteau să transporte femeia la spital pentru a-i face o operație cezariană.

Mi-am folosit atunci intenția și m-am focalizat asupra cervixului clientei. Am aplicat tehnica de eliberare a aburului pentru a detensiona zona. Am urmărit apoi fluxurile energetice și am continuat să aplic tehnica de eliberare a aburului în zona abdominală, pentru a-i ajuta astfel corpul să se deschidă în fața unei nașteri optime. Când și când, mi-am plasat palmele inclusiv pe abdomenul ei, dar nu și

în timpul fazelor de contracții (când am lucrat de la o anumită distanță), astfel încât pacienta să nu se simtă constrânsă fizic.

După circa 15 minute, lucrurile au început să se deblocheze. Moașa a verificat-o din nou pe femeie și a descoperit că cervixul ei era dilatat aproape la maxim. Am continuat să lucrez cu ea până când contracțiile au devenit extrem de productive. Câteva ore mai târziu, femeia a dat naștere unui băiețel perfect sănătos.

Încheietura ruptă: un caz de aplicare alternativă a tehnicilor yin și yang

Foarte mulți oameni mă întreabă dacă pot aplica alternativ tehnicile yin și yang. Răspunsul este un da hotărât. Iată un exemplu în această direcție:

M-am oferit odată să lucrez împreună cu alți doi terapeuți specializați în lucrul cu energia asupra unui bărbat care fusese ridicat în joacă de niște prieteni deasupra capului, iar apoi scăpat. În urma căderii, el și-a fracturat destul de rău încheietura mâinii. Era un jucător profesionist de baseball, iar încheietura ruptă era chiar la mâna în care își ținea bâta. Radiografia pe care i-au făcut-o medicii spunea clar că acesta era finalul carierei bărbatului. Am lucrat așadar asupra lui, împreună cu ceilalți doi colegi, știindu-i doar numele. Personal, am aplicat tehnica yin a pântecului, creând spațiu în interiorul acestuia timp de 40 de minute, în timp ce ceilalți doi practicanți au lucrat timp de o oră. Unul a folosit tehnicile de bază de Atingere Cuantică și de Supraîncărcare, iar celălalt a alternat între

tehnicile de bază și cele de Transformare a Esenței. Când am terminat, jucătorul de baseball ne-a declarat la telefon că se simte mai bine.

A doua zi și-a făcut o nouă radiografie, iar medicii i-au spus că încheietura lui arăta de parcă nu ar fi fost fracturată niciodată, ci doar s-ar fi lovit ușor la ea. I-au așezat la loc oasele și i-au spus că va putea juca din nou în sezonul următor. Nu mai trebuie să insist asupra bucuriei pe care a simțit-o bărbatul auzind această veste!

Durerea de spate a poștașului: un caz de autotratament

La cursurile noastre de Transformare a Esenței a participat odată un bărbat care fusese poștaș timp de 14 ani. În toată această perioadă de timp, el a purtat pe umăr o traistă grea în care a dus scrisorile pe care trebuia să le livreze. În final, a fost nevoit să renunțe la slujbă, întrucât îi apăruse o durere cronică de spate. Se ducea regulat la masaj chiropractic, și nu de puține ori avea nevoie de ședințe de urgență (fără programare) pentru a putea scăpa de durerile groaznice.

La cursul nostru, bărbatul a observat imediat o reducere a intensității durerii, încă de la primele exerciții (de elongație) pe care le-a practicat. După ce a învățat și tehnicile de vindecare, el a obținut rezultate încă și mai remarcabile. Câteva săptămâni mai târziu, el ne-a trimis un email în care ne-a spus că a reușit nu doar să își vindece singur durerile de spate ori de câte ori acestea apăreau, dar a economisit și foarte mulți bani în urma renunțării la

ședințele de masaj chiropractic, cu care și-a acoperit de mai multe ori plata cursului de Transformare a Esenței urmat. Pentru prima dată după mulți ani, se putea trata singur și începea să ducă din nou o viață normală.

Clienta care a alunecat și a căzut pe scări

Am primit odată un telefon de la o femeie care a căzut cu o oră sau două înainte, în timp ce ieșea dintr-o bibliotecă publică în timpul unei furtuni de zăpadă. A alunecat în timp ce cobora scările acoperite cu gheață și s-a lovit în mai multe locuri. Mi s-a plâns de dureri la coccis, la spate și la piept. Mi-a spus de asemenea că avea dificultăți în a respira normal. După ce am studiat o vreme fluxurile energetice, mi-am dat seama că avea coccisul lovit, dar nu fracturat, că anumite vertebre lombare erau iritate și că sacrumul, vertebrele lombare și câteva coaste îi erau aliniate incorect.

Am lucrat cu ea la telefon timp de 45 de minute. Am început prin a aplica tehnica de eliberare a aburului asupra mușchilor din jurul coloanei vertebrale. Am continuat cu tehnica pântecului și cu cea a tractării, ajutându-i astfel șoldurile și occipitalul să se realinieze. I-am înfășurat apoi sacrumul într-un pântec energetic și am aplicat tehnica înghiontirii cu un băț asupra celor cinci vertebre lombare (L1-L5), pe rând. Am repetat apoi procesul pentru cutia toracică, realiniindu-i pe rând coastele. În continuare, am aplicat tehnica de deblocare a încheieturii asupra zonei sacro-iliace, între vertebra L5 și sacrum, precum și între L1 și T12.

Femeia urmase deja cursul de Transformare a Esenței, așa că i-am sugerat să continue singură lucrul cu energia, aplicând tehnica pântecului asupra discurilor și cea a eliberării aburului asupra mușchilor din jurul coloanei vertebrale.

Am continuat să lucrez asupra ei până când durerea a devenit suportabilă, iar ea a putut continua singură lucrul cu energia. În aceeași seară mi-a trimis un email în care mi-a spus că se simte mai bine. A doua zi, îmbunătățirea a devenit și mai accentuată, iar după patru zile se simțea ca nouă, în urma acelei unice ședințe. Femeia a atribuit această vindecare extrem de rapidă faptului că am lucrat împreună.

Notă: atunci când lucrezi cu energia, lasă-te condus de fluxurile energetice, vezi ce simți, și abia apoi începe să aplici tehnicile de vindecare. Poți lucra fie simptomatic (urmărind durerea), fie în funcție de senzațiile pe care le percepi personal în interiorul sistemului, fie ținând cont de ambele aspecte. Sunt aceste tehnici întotdeauna eficiente? Nu, uneori schimbările refuză să se producă sau sunt minore, dar de cele mai multe ori îmbunătățirile se produc, iar uneori sunt chiar spectaculoase. Ori de câte ori faci astfel de activități vindecătoare, oferă-ți oportunitatea să te joci și să experimentezi. Te asigurăm că vei fi plăcut surprins de rapiditatea și de eficacitatea acestor metode!

Alinierea dinților

După un seminar, o participantă m-a întrebat dacă este posibil ca dinții să fie realiniați. I-am răspuns că da și am

întrebat-o dacă dorește să trăiască direct această experiență. A fost de acord. Femeia mi-a spus că atunci când i-au crescut, măselele ei de minte i-au împins în față toți ceilalți dinți, îndeosebi cei de sus. Între timp, ea și-a scos măselele de minte, dar restul dinților au rămas aliniați incorect, iar acum și-ar fi dorit ca ei să revină la pozițiile lor normale.

I-am atins cu ambele mâini zona feței, pe părțile laterale ale acesteia, cu un deget în apropierea celor doi dinți din față și cu un alt deget în zona măselelor din spate. Am început să practic respirația Esenței și i-am înfășurat într-un pântec energetic întreaga zonă a maxilarului superior. În continuare, am aplicat tehnica tractării pentru toți dinții, până când aceștia mi-au oferit o anumită senzație de fluiditate. În acest moment, i-am lăsat să se realinieze pe pozițiile lor corecte (desigur, toate aceste senzații s-au petrecut în mintea mea).

Prima încercare de realiniere a dinților femeii nu a produs cine știe ce rezultate. Am întrebat-o atunci dacă a simțit dureri mari atunci când și-a scos măselele de minte. Mi-a răspuns afirmativ. Am întrebat-o apoi dacă și-ar dori ca dinții să revină acum pe pozițiile lor normale fără niciun fel de durere. În mod evident, a fost de acord.

Am repetat atunci procesul (exact așa cum l-am descris în paragraful anterior). De data aceasta, am simțit efectiv cum dinții se pun în mișcare. Procesul putea fi văzut chiar cu ochii liberi. Femeia a scos ea însăși o exclamație și mi-a spus că simte senzații foarte ciudate la nivelul maxilarului superior. Nu era doar surprinsă; era plăcut impresionată de aceste schimbări.

Notă pentru practicanți: fiecare ședință de vindecare este unică în felul ei. Nu uita că adevăratul vindecător este clientul. În cazul de față, rezultatele au fost minime la prima încercare din cauza emoțiilor clientei asociate cu amintirea durerii de odinioară.

Așadar, relaxează-te, deschide-te și înflorește. Fiecare experiență de acest gen este cu adevărat minunată!

Cazuri reale de vindecare a animalelor

Porumbelul bolnav

În general, păsările savurează procesul de Transformare a Esenței, fiind extrem de sensibile la schimbările energetice produse de acesta. Odată, am fost sunat de proprietara unui porumbel, care mi-a spus că i-a dat păsării niște medicamente, iar acum aceasta avea dificultăți de respirație, ca și cum i-ar fi fost afectate căile respiratorii. Femeia mi-a pus chiar pasărea la telefon, și am putut auzi personal respirația dificilă a acesteia. Medicul veterinar i-a explicat femeii că această problemă este comună la păsări și că dacă porumbelul nu se va face bine în scurt timp, ar trebui să îl aducă la clinică. Dat fiind că biroul medicului veterinar era la câteva ore bune de mers cu mașina, femeia s-a decis să încerce mai întâi lucrul cu energia.

Am studiat fluxurile energetice ale porumbelului și am descoperit o zonă în regiunea traheii și a bronhiilor în care energia era gâtuită. Dat fiind că am sesizat o obstrucție la

acel nivel, am înconjurat zona într-un pântec energetic, am căutat diferite „lucruri interesante“ și am aplicat timp de câteva clipe tehnica înghiontirii. A fost suficient pentru ca pasărea să înceapă să respire normal. Uneori, aceste lucruri se întâmplă incredibil de rapid!

Pisica cu probleme la spate și la tiroidă

O femeie m-a sunat odată și mi-a spus că pisica ei era letargică și că nu mai putea mânca așa cum trebuie. Medicul îi spusese că era un caz de hipotiroidie. În plus, pisica avea probleme cu spatele și nu putea suporta nicio presiune asupra acestuia.

Am înconjurat într-un pântec energetic tiroida pisicii și am creat mai mult spațiu. Am lucrat în acest fel timp de 20 de minute. Nu am găsit niciun „lucru interesant“ în interiorul pântecului, așa că am oprit aici această tehnică. Am scanat apoi sistemul energetic al animalului și am descoperit două blocaje, unul în apropiere de pelvis, iar al doilea în zona gâtului. Am aplicat atunci tehnica pântecului și cea a înghiontirii pentru a-i realinia vertebrele în cele două zone, fapt care mi-a luat aproximativ 10 minute. Am mai lucrat cu pisica în alte două ședințe la un interval de circa o săptămână. I-am aplicat aceleași tehnici. În final, pisica și-a regăsit integral energia și starea de sănătate.

Notă pentru practicanți: care a fost în acest caz sursa reală a problemei? Cel mai probabil, deopotrivă blocajul din zona coccisului și tiroida. Nu porni niciodată de la premisa că o problemă are o singură cauză. Experimentează și studiază fluxurile energetice.

Calul care avea colici

În timp ce părăseam grajdul în care îmi țin propriul cal, proprietara grajdului tocmai se ocupa cu vindecarea unui alt cal și discuta cu un alt terapeut. Femeia mi-a explicat că animalul nu mai mânca și că părea să se simtă rău. Femeia tocmai se pregătea să părăsească orașul și dorea ca cealaltă persoană să aibă grijă de cal. M-am apropiat și m-am pus în rezonanță cu calul, întrebându-l de ce anume are nevoie. Spre surpriza mea, mi-a răspuns: „Simt nevoia să fiu lăsat în pace!“ Inițial, am crezut că m-am pus la unison cu un alt nivel energetic al calului. De aceea, am repetat întregul proces cu intenția fermă de a mă pune la unison cu inteligența corporală a animalului, după care am repetat întrebarea. De data aceasta, am fost ghidat către zona intestinală. Am aplicat o vreme tehnica pântecului asupra cestei zone, după care am plecat acasă. A doua zi, am aflat că animalul se simțea bine.

Notă pentru practicanți: dacă nu ești sigur ce zonă trebuie lucrată energetic, urmărește fluxurile energetice și roagă-le să îți arate de ce anume au nevoie. În cazul de față, experiența mi-a reamintit că noi (oameni și animale deopotrivă) avem mai multe nivele de conștiință, iar uneori trebuie să știm cu care dintre ele ne conectăm.

Reține: lucrul cu animalele se realizează exact la fel ca și cel cu oamenii. Începe întotdeauna prin a întreba proprietarul animalului care este problema, apoi lucrează asupra zonei respective. Urmărește totuși și fluxurile energetice pentru a vedea dacă nu poți obține și alte

informații energetice legate de sistemul animalului, apoi aplică tehnicile corespunzătoare.

Pisica muribundă

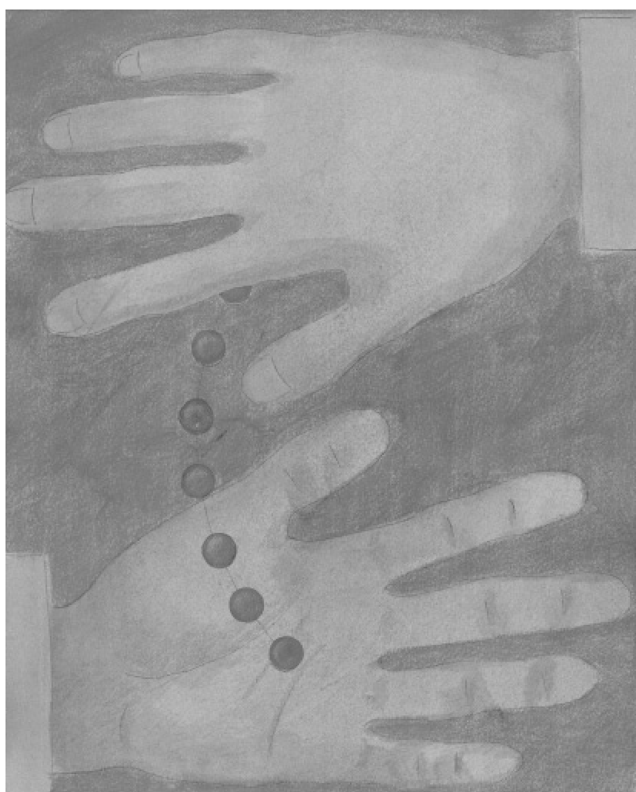
În timp ce eu și cu Jody predam un curs de Transformare a Esenței în Europa, fiul nostru ne-a trimis un email în care ne-a scris că pisica noastră, în vârstă de 16 ani, nu mai mânca și părea că nu va mai trăi mult. Era foarte slăbită și continua să slăbească de la o zi la alta. Nu mai reușea să sară în pat și rătăcea prin întreaga casă mieunând. M-am racordat atunci la sistemul ei energetic și mi s-a părut extrem de deconectată (de-abia reușeam să îi simt prezența). Am înconjurat-o imediat cu un pântec energetic și am făcut mai mult spațiu în interior. În timp ce lucram, mi-am imaginat că în interiorul acestui pântec nu exista altceva decât iubire. În scurt timp, am simțit că începe să toarcă. Am continuat să lucrez împreună cu Jody asupra ei și în următoarele două zile, iar fiul nostru ne-a scris că pisica pare să se simtă mai bine.

Cu puțin timp înainte de a zbura către casă, am primit un nou email în care băiatul ne spunea că pisica se simte din nou rău. Am lucrat din nou asupra ei în timp ce zburam peste Atlantic. De data aceasta, nu am reușit să susținem prea bine contactul. Dat fiind că tehnicile de Transformare a Esenței nu păreau să dea rezultate prea bune, am încercat să îi transmitem energia în stilul yang. Discutând mai târziu cu Jody, am descoperit că am trăit amândoi aceeași experiență. La început am simțit prezența animalului, dar

când am încercat să îi transmitem energia în punctul de întâlnire (tehnică descrisă în cartea *Supraîncărcarea prin Atingerea Cuantică),* prezența acestuia a părut să se dizolve în infinit.

Când am ajuns în Statele Unite și am vorbit la telefon cu fiul nostru, am aflat că pisica tocmai murise. În timp ce lucram asupra ei, ea se afla deja în drum spre lumea de dincolo. Cel mai probabil, energia de suprafață cu care am intrat în contact nu mai era decât câmpul ei energetic. Când am încercat să o focalizăm în interior, aceasta s-a dizolvat, întrucât sufletul ei nu o mai susținea. Lucrul cu energia ne oferă întotdeauna noi oportunități de a înțelege Universul în care trăim, uneori în maniere neașteptate…





Capitolul 11

Principalele linii directoare ale folosirii tehnicilor de Transformare a Esenței

Atunci când rămânem în centrul Esenței noastre, totul devine posibil. Nu trebuie să ne îndreptăm nicăieri. Este suficient să ne deschidem pentru a evolua.

Iată o listă parțială cu motivele pentru care trebuie să alegem o tehnică sau alta și cu explicarea lor:

Problemă	Tehnică vindecătoare
Os fracturat	Tehnica de eliberare a aburului, pentru reducerea tensiunilor și durerilor. Tehnica pântecului, pentru reconstruirea țesutului și pentru reducerea durerilor. Dacă oasele nu sunt aliniate corect, aplică tehnica de înghiontire cu un băț.
Cancer	Tehnica pântecului, pentru reconstruirea țesutului. Deși aceasta reduce durerile, poți aplica inclusiv tehnica de eliberare a aburului în acest scop. De-a lungul întregii ședințe, studiază cu atenție fluxurile energetice, întrucât teama asociată cu această boală are tendința să le blocheze. Dacă sesizezi o temere într-o anumită zonă corporală, înfășoar-o într-un pântec energetic și amplifică spațiul interior. Recomandă-i clientului tehnica rostogolirii bușteanului.

Tăietură sau rană majoră (care necesită copci sau un bandaj strâns)	Aplică tehnica eliberării aburului, dacă rana nu este foarte mare. În caz contrar, aplică tehnica tractării asupra osului cel mai apropiat. Dacă nu există oase în imediata apropiere sau asociate cu zona respectivă, aplică tehnica eliberării aburului și apoi cea a pântecului, pentru reconstrucție. Dacă țesutul este aliniat greșit, încearcă tehnica de înghiontire, pentru o eventuală realiniere.
Tăietură minoră	Aplică tehnica eliberării aburului pentru a elimina o parte din durere, apoi tehnica pântecului, pentru reconstrucție. Atunci când aplici tehnica pântecului, înconjoară zona cu un câmp tridimensional, caută în interiorul acestuia lucruri interesante și amplifică spațiul interior.
Lucrul cu emoțiile	Roagă-l pe client să se raporteze la problema lui emoțională și să îți spună în ce parte a corpului simte o stare de disconfort asociată cu gândul respectiv. Aplică tehnica pântecului în această zonă și mărește spațiul interior. Dacă aplici tehnica pântecului într-o zonă fizică și simți o senzație de

ceață sau de burete, înseamnă că ai de-a face cu o emoție negativă asociată cu zona dureroasă. Include în pântec zona respectivă și aplică tehnica până la capăt.

Boli genetice

Imaginează-ți „genele“ clientului (cu ajutorul intenției) și apoi aplică tehnica pântecului pentru a le reconstrui.

Traumă la cap

În cazul în care craniul este fracturat, aplică tehnica eliberării aburului pentru a elimina o parte din durere. Dacă nu este fracturat, aplică tehnica tractării pentru a reduce durerea. Aliniază occipitalul cu ajutorul tehnicii pântecului în combinație cu cea a tractării. Aliniază și șoldurile, întrucât cele două zone sunt intim asociate, iar apoi aplică tehnica pântecului, pentru reconstrucție.

Migrene

Aplică exercițiul celor cinci diafragme și insistă mai mult asupra zonei palatinului, întrucât osul sfenoid poate presa baza craniului, care poate presa la rândul ei glanda pituitară. Un alt exercițiu util este elongația cu

Tăietură sau rană majoră (care necesită copci sau un bandaj strâns)	ajutorul mingii de tenis. În timpul ședințelor de vindecare, aplică tehnica pântecului în combinație cu cea a înghiontirii pentru a alinia aceste oase. În plus, aplică tehnica pântecului asupra glandei pituitare și amplifică spațiul interior. Există dovezi că migrenele sunt strâns asociate cu această glandă.
Tensiuni musculare într-o zonă particulară	Aplică tehnica eliberării aburului.
Lucrul cu energia după o operație chirurgicală majoră (sau în orice situație în care corpul a fost deschis chirurgical și apoi închis la loc)	Aplică tehnica eliberării aburului pentru a elimina durerea locală, apoi tehnica pântecului, pentru reconstrucție. Fii cu deosebire atent la fluxurile energetice generale, îndeosebi dacă în timpul operației a fost folosit un anestezic (mai ales pentru anestezie generală). Oamenii au tendința să își închidă sistemul după o operație chirurgicală, iar scopul nostru este de a deschide cât mai mult acest sistem, deopotrivă la nivel energetic și fizic, astfel încât fluxurile energetice să revină cât mai repede la normal.

Simpla conectare cu aceste fluxuri energetice este suficientă pentru a ajuta clientul să se redes-chidă.

Boli sistemice globale, cum sunt: lupusul, răceala sau leucemia

Scanează întregul sistem și descoperă tot ce nu merge bine în el. Aplică tehnica pântecului asupra zonelor care îți atrag atenția (poți crea oricât de multe „pântece“ simultan), apoi alege unul dintre ele, caută lucrurile interesante din interior și creează mai mult spațiu. De regulă, atunci când unul din pântece se transformă, celelalte se transformă la rândul lor, printr-un fel de efect al dominoului. Recomandă-i clientului exercițiul rostogolirii bușteanului.

Note pentru practicanți: dacă nu suntem familiarizați cu o boală particulară, noi îl rugăm pe client să ne ofere câteva explicații de bază referitoare la ea. Dacă boala este neobișnuită sau suntem curioși, căutăm pe Internet mai multe informații. În acest fel, ne facem o idee legată de punctul în care ar trebui să începem tratamentul.

Oricum, este important să înțelegi că poți lucra și fără să cunoști prea multe despre mecanismul bolii, luându-te pur și simplu după simptome, și în special după durere. Motivul pentru care nouă ne place să aflăm mai multe informații este că tehnicile de Transformare a Esenței pot

fi uluitor de exacte. Înconjurarea unei zone într-un pântec și aplicarea tehnicii de eliberare a aburului (sau orice alte tehnici) în diferite zone corporale provoacă imediat schimbări, chiar dacă nu știi nimic despre boala în sine. Eu și Jody am descoperit că ședințele devin infinit mai interesante atunci când lucrăm cu clienți diferiți. În acest scop, tot ce facem este să ne lăsăm călăuziți de fluxurile energetice și să lucrăm asupra zonelor în care obținem senzații neobișnuite.

Rezolvarea problemelor care apar în timpul aplicării tehnicilor de Transformare a Esenței. Ce trebuie să facem dacă nu apar transformări în timpul unei ședințe de vindecare. Sfaturi generale pentru maximizarea rezultatelor obținute

Mă aflu eu în punctul Esenței?

Aceasta este prima întrebare pe care trebuie să ți-o pui. Nu cumva ai uitat de punctul Esenței, lăsându-ți atenția să se deplaseze în zona pe care o tratezi? O modalitate excelentă de a-ți reaminti de punctul Esenței constă în a-ți imagina că nu faci ceva anume, ci doar îi demonstrezi clientului cum trebuie să se transforme folosind ca model propriul tău corp. Cu cât te vei deschide mai mult în interior, cu atât mai evidentă va fi demonstrația, și implicit rezonanța

creată. Altfel spus, cu atât mai bine va înțelege corpul clientului ce are de făcut.

Sunt eu suficient de deschis (într-o stare de curgere), sau sunt închis în anumite zone corporale?

Aplică o dată sau de două ori respirația Esenței și practică exercițiul celor cinci diafragme (vezi pagina 72 – respirația diafragmei care se transmite ca un val prin toate cele cinci diafragme) sau cel al înrădăcinării (vezi pagina 98). Ai grijă ca fluxul energetic să iasă prin creștetul capului.

Mă aflu eu într-o stare de acceptare?

Amintește-ți că forța creează întotdeauna o stare de rezistență, inclusiv la nivel energetic. Cultivă în permanență senzația de invitație, de entuziasm, de posibilități noi și de sprijin.

Simt eu vreo tensiune sau vreo forțare atunci când aplic această tehnică?

Dacă da, încearcă să te scufunzi mai adânc în interiorul punctului Esenței. Conștientizează bucuria de a te afla în interiorul lui. Lasă-te cuprins de această stare (asemănătoare cu starea de plutire) în care nu faci altceva decât să EXIȘTI. Problema asupra căreia îți focalizezi atenția periferică este minoră prin comparație cu această stare existențială.

Dacă tot nu se întâmplă nimic, schimbă metoda aplicată, fie cu o altă tehnică de Transformare a Esenței, fie cu una de Atingere Cuantică sau de Supraîncărcare.

Este clientul conștient de corpul lui?

Dacă nu este (dacă se gândește în altă parte), acest lucru poate bloca procesul de transformare. De aceea, roagă-l să își pună întrebarea: „Cine sunt eu?“ Nu trebuie neapărat să răspundă la ea, ci doar să se reintegreze în interiorul corpului. Dacă este necesar, dă-i să bea puțină apă.

În cazul în care clientul simte dureri, începe prin a-i da să bea niște apă. Apa ajută imediat corpul să se adapteze la noile schimbări și să le susțină mai bine. Dacă el are o rană mai veche, în jurul acesteia pot exista numeroase tensiuni sau dureri care revin la suprafață în timp ce detensionezi alte zone corporale. Aceste probleme sunt acumulate în straturi succesive, care ies pe rând la suprafața conștiinței. În astfel de cazuri, aplică alternativ tehnica eliberării aburului cu cea pe care o aplici în clipa de față. Dacă sunt necesare, ai oricând la dispoziție alte perechi de „mâini imaginare“.

Amintește-ți că vindecarea nu se produce întotdeauna pe loc. Adevăratul vindecător este clientul și el este singurul care decide ce schimbări acceptă sau susține pe termen lung. Tu îi oferi doar posibilitatea de a face miracole, dar el este cel care le implementează.



Capitolul 12

Întrebări puse frecvent

Fiecare moment reprezintă o înflorire; fii prezent în fiecare experiență.

Atunci când aplic respirația Esenței, uneori mă simt puțin amețit. Ce înseamnă acest lucru?

Starea de amețeală se datorează de regulă faptului că te concentrezi într-un punct mai înalt decât punctul Esenței, undeva în partea superioară a spațiului Esenței. Coboară mental în jos până când această stare de amețeală dispare.

Cum ne putem folosi de volanul mașinii ca de un punct de sprijin atunci când aplicăm respirația Esenței în combinație cu micro-mișcările?

Atunci când practici micro-mișcările în mașină (respectiv, atunci când aștepți la un semafor), volanul devine o suprafață de care te poți sprijini, la fel cum este și scaunul. Dacă îți vei dilata conștiința către mâini, observând ce se întâmplă atunci când energia întâlnește în cale volanul mașinii, tu poți elibera tensiunile în punctele de contact. Poți detensiona apoi brațele, umerii și restul corpului. Din acest punct de vedere, punctele de contact ale mâinilor pe volan devin similare cu oasele șezutului, energia presând ușor asupra lor. Simultan, se produce un flux inversat (care merge în direcție opusă), alimentând astfel umerii și apoi restul corpului. De altfel, orice punct de contact care îți permite să „te definești“ poate fi folosit pentru detensionare prin dilatarea în jurul lui. Singurele limite ale acestui proces sunt cele pe care ți le impui singur. Nu toate zonele îți oferă însă aceleași senzații. Uneori, este

mai greu să simți fluxurile energetice dintr-un deget prin comparație cu cele ale piciorului. Cu cât te vei relaxa și vei încerca mai multe variante noi, cu atât mai multe lucruri vei descoperi în legătură cu tine și cu canalele tale energetice.

De ce simt tensiuni sau dureri la nivelul ochilor atunci când aplic respirația Esenței?

Cel mai probabil, acest lucru se datorează faptului că îți încrucișezi privirea în încercarea de a privi înapoi, către punctul Esenței. În acest fel, tu îți tensionezi mușchii oculari. Dacă ți se întâmplă acest lucru, încearcă să privești în sus și înapoi, nu direct către interior. Alternativ, poți practica respirația Esenței cu ochii deschiși, astfel încât să îți dai mai ușor seama când ai tendința să îți încrucișezi privirea.

Ce este o undă (din perspectiva Transformării Esenței)?

O undă reflectă o intensificare a mișcării energetice și fizice în interiorul corpului, generată de respirația Esenței, îndeosebi în combinație cu alte tehnici specifice. Unda fizică reprezintă o deschidere la nivel muscular și la nivelul altor țesuturi, care atrag mai mult sânge și alte fluide în zona corporală respectivă. La nivel energetic, unda reprezintă o intensificare a mișcării energiei prin corp, la fel ca o mașinărie de produs valuri, care generează o schimbare a curenților din interiorul „containerului“ cu apă.

Ce înțelegi prin conceptul de flux energetic?

Fluxul energetic este o forță care există în interiorul corpului și care este creată de „viață“. Atunci când un obiect este mort, energia nu se mișcă în interiorul lui. Fluxurile energetice sunt percepute la fel ca apa care călătorește printr-o conductă. Dacă o conductă este parțial blocată sau complet închisă la un capăt, curgerea apei prin interiorul ei este stânjenită sau se oprește complet. De aceea, scopul pe care ni-l propunem noi este să deschidem persoana cu care lucrăm la ambele capete (tălpi și creștetul capului), astfel încât energia să poată circula prin ea fără restricții. La rândul nostru, noi ar trebui să facem același efort în ceea ce ne privește, astfel încât această stare să devină naturală în interiorul nostru. Copiii trăiesc instinctiv în această stare de curgere, până când diferite obstacole exterioare, generate fie de o traumă, fie de o reacție datorată fricii, îi blochează și îi închid.

Mi se pare greu să mă concentrez în punctul Esenței.

De regulă, acest lucru se datorează faptului că te forțezi prea tare. Gândește-te la punctul Esenței ca la un spațiu al minții tale. Ce se întâmplă dacă ești prezent în acest spațiu, respirând în interiorul lui? Dacă le vei permite respirației și spațiului să se definească reciproc, fără să le asociezi în mod forțat, lucrurile vor deveni mult mai ușoare. Relaxează-te, integrează-te în spațiul Esenței și lasă-ți respirația să devină una cu acest spațiu. Lucrurile vor evolua astfel de la sine.

De ce trebuie să fie expirația atât de lentă?

Expirația lentă îți permite să te integrezi mai bine în spațiul Esenței, astfel încât să poți influența transformarea necesară. În plus, ea amplifică „fluxul energetic“ și te ajută să îl urmărești mai ușor. Un alt beneficiu al expirației lente este că îți permite să te interiorizezi mai bine, adică să te integrezi mai ușor în conștiința de sine, care te definește („eu sunt cel care sunt“).

De ce este inspirația la fel de importantă ca expirația?

Inspirația este la fel de importantă ca și expirația deoarece ea reprezintă cealaltă jumătate a aceluiași întreg. Acțiunea de pompare a respirației acționează ca niște foale. Expirația nu ar putea exista fără inspirație (la fel și invers). Dacă îți vei grăbi excesiv inspirația, tu nu vei mai avea posibilitatea să exiști pur și simplu. Nu trebuie să te grăbești niciodată către următoarea expirație. Singurul lucru care trebuie să te preocupe este să experimentezi nivele din ce în ce mai profunde ale ființei tale în timp ce inspiri și expiri.

Nu reușesc să identific una din diafragme atunci când practic exercițiul celor cinci diafragme.

Pot exista mai multe motive pentru care se întâmplă acest lucru, dar cel mai comun între ele este că ai acumulat foarte multe tensiuni într-una din zone. Să spunem că simți patru diafragme, dar nu și pe aceea a rinichilor / peritoneului. Dacă ai acumulat foarte multe tensiuni în această zonă, ideea de a le descătușa (de a te elibera de ele) i se poate părea

înfricoșătoare corpului tău (la nivel emoțional). Zona a fost protejată de el foarte mult timp, astfel încât ideea de a simți și altceva la acest nivel în afară de durere și tensiuni i se pare greu de acceptat corpului. Reține: pot exista un milion de motive pentru care unei persoane îi vine greu să își acceseze sau să își deschidă o anumită parte corporală. Printre aceste motive se pot număra: amintirea unor dureri din trecut, diferite traume emoționale sau fizice, incapacitatea de a-și aminti de perioada în care zona respectivă nu era protejată sau sentimentul de siguranță dat de insensibilitatea zonei respective. Continuă să practici exercițiul și mai devreme sau mai târziu vei constata că sensibilitatea în zona respectivă ți se va amplifica. Acest lucru se poate produce foarte rapid, sau dimpotrivă, poate dura zile, săptămâni sau chiar luni întregi. Nu-ți judeca prea aspru progresul. Mulțumește-te să practici.

De ce trebuie să facem mișcări fizice?

Fiecare mișcare pe care o facem, de la cele descrise în această carte și până la cele pe care le facem în viața noastră de zi cu zi, ne oferă posibilitatea de a ne înțelege mai bine corpul și fluxurile energetice din interiorul lui (care se pot afla la rândul lor într-o stare de mișcare, sau dimpotrivă, stagnantă). Exercițiile prezentate aici nu fac altceva decât să ne ofere o modalitate de conștientizare a acestor fluxuri energetice. Ele reprezintă tentative de a dobândi acea stare de liniște interioară care ne permite să devenim una cu râul care suntem într-un anumit moment din viața noastră.

Trebuie să rămân hiper-focalizat în punctul Esenței?

Nu trebuie să fii „hiper-focalizat“. Ideal este să ajungi în acea stare de conștiință în care îți este suficient să te gândești la acest punct pentru a deveni una cu el, iar apoi să integrezi în această experiență și respirația. Foarte mulți oameni forțează prea tare concentrarea în acest punct, uitând adeseori de respirație. Mult mai bine este să te relaxezi, să expiri lent și să aluneci fără niciun efort în acest spațiu interior (al Esenței).

Mă pot concentra în punctul Esenței atât pe inspirație cât și pe expirație?

Da. La început, sugestia noastră este să încerci acest lucru îndeosebi pe expirație, dar pe măsură ce te vei relaxa, vei constata că vei rămâne concentrat asupra punctului Esenței inclusiv pe inspirație, caz în care întregul corp ți se va părea angrenat într-o mișcare continuă de expansiune și de contracție, la fel ca o pompă.

De ce trebuie să las senzațiile „să vină singure la mine?“

Atunci când îți orientezi atenția în exterior, către ceva din afara ta, tu realizezi o acțiune „yang“. Întreaga ta conștiință are tendința să urmeze atenția, fapt care te scoate din spațiul Esenței. La rândul lui, acest lucru reduce eficacitatea lucrului cu energia.

Pe măsură ce îmi deschid diferite zone corporale, am reacții emoționale puternice. De ce?

Țesuturile conțin adeseori înlăuntrul lor emoții mai vechi, asociate cu diferite evenimente din viața ta. Pe măsură ce zonele corporale se detensionează, aceste emoții devin libere, iar tu le poți simți din nou. Partea bună este că recunoașterea acestor emoții ascunse conduce automat la o vindecare mai completă.

De ce trebuie să practic qigong?

Qigong-ul ne face mai sensibili față de energiile subtile. În plus, el este util pentru vindecare și pentru creșterea personală. Totuși, nu este obligatoriu să practici qigong pentru a face acest gen de activitate. Motivul pentru care l-am recomandat este că el facilitează accesul la anumite senzații uimitoare, care merg mână în mână cu tehnicile de Transformare a Esenței. Pe de altă parte, noi considerăm că toți oamenii au nevoie de anumite momente personale pentru a se îmbogăți la nivel interior. Nu contează dacă în aceste momente practici qigong sau faci altceva. Exercițiul recomandat de noi este pur și simplu o meditație care funcționează foarte bine pentru numeroși oameni.

De ce trebuie să las energia să urce singură, în loc să o atrag prin intenția mea, atunci când practic exercițiul înrădăcinării?

Dacă încerci să atragi energia, tu pornești de la premisa că vei dispune astfel de mai multă forță. Din păcate,

lucrurile se petrec exact pe dos. Cu cât te forțezi mai tare, cu atât mai mică va fi energia de care vei dispune (cel puțin în acest caz). În schimb, dacă o lași să te umple de jos în sus, tu accepți în acest fel fluxul energetic, care va circula prin corpul tău direct proporțional cu deschiderea ta interioară. În plus, experiența te va ajuta să te integrezi mai bine în momentul prezent. Acest lucru este suficient de important pentru a merita să te folosești de orice oportunitate pentru a trăi această experiență.

Cum este percepută energia care pătrunde în interior?

Fiecare o percepe în alt fel, dar senzațiile cele mai comune sunt cele de: căldură, răceală, electricitate, adiere de vânt sau apă care curge. Senzațiile depind de la om la om, în funcție de predispozițiile sale perceptuale. Niciuna din aceste senzații nu este mai bună decât celelalte. Ele reprezintă doar modalități diferite de a percepe aceeași energie.

De ce se recomandă să beau apă atunci când practic tehnicile de Transformare a Esenței?

Atunci când corpul se transformă, în interiorul lui se deschid niște canale minuscule numite **microtuburi.** Pentru ca acestea să rămână deschise, apa trebuie să fie prezentă, pentru a putea transporta noile informații și pentru a menține integritatea noilor spații deschise. Acest proces generează o senzație de sete, iar băutul apei îți permite să susții această expansiune.

De ce trebuie să respir pe nas, și nu pe gură?

Atunci când respiri pe nas, tu alimentezi într-o mai mare măsură fluxul energetic stabilit între craniu și sacrum. În plus, aerul respirat are astfel posibilitatea să treacă prin sinusuri, care sunt foarte apropiate de punctul Esenței. Acest lucru te poate ajuta să descoperi mai ușor acest punct. De altfel, această recomandare reprezintă o simplă sugestie, nu o cerință absolută. Există oameni care preferă să respire pe gură. Încearcă ambele variante și vezi ce se întâmplă.

De ce trebuie să execut mișcările numai pe expirație?

Atunci când expiri, corpul are tendința să se alungească și să se relaxeze. Dacă vei asocia mișcarea cu expirația, tu poți avea acces la un flux energetic mai puternic și îți poți deschide astfel sistemul într-o mai mare măsură.

De ce trebuie să stau cu picioarele ușor depărtate, la o distanță egală cu lățimea șoldurilor?

Anatomic vorbind, aceasta este modalitatea cea mai potrivită de a sta în picioare, astfel încât scheletul să te susțină perfect. Poziția permite alinierea șoldurilor cu oasele picioarelor într-o linie relativ dreaptă, care necesită un efort muscular mai redus. Acest lucru îți permite să simți mai ușor fluxul energetic. Ca să înțelegi mai bine, gândește-te la distanța naturală care îți separă picioarele atunci când mergi. Tu nu îți ții picioarele nici prea apropiate, nici prea îndepărtate între ele, fapt care ți-ar îngreuna mult mersul și echilibrul. Mersul devine natural atunci când tălpile sunt îndepărtate la o distanță egală cu lățimea șoldurilor.

De ce trebuie să stea capul și gâtul relaxate și ușor înclinate în jos?

Pentru că această poziție elimină în mare măsură tensiunile la nivelul vertebrelor cervicale și al maxilarelor. În plus, ea facilitează fluxul energetic care curge în sus și iese apoi prin creștetul capului.

Ce înțelegi prin conceptul de „minte a începătorului“?

Mintea începătorului este sinonimă cu „fără așteptări“. Se întâmplă frecvent ca un om care joacă pentru prima dată cărți sau un alt joc (de noroc sau sportiv) să aibă un succes fenomenal. Fenomenul este cunoscut sub numele de „norocul începătorului“, dar are de fapt o altă explicație: un începător nu are așteptări referitoare la performanța lui sau la rezultatele pe care le va obține. El nu își conștientizează limitele personale decât dacă altcineva îi vorbește despre dificultățile jocului. Până când ajunge să experimenteze personal aceste dificultăți, el este perfect relaxat și reușește performanțe pe care alții nu le reușesc.

De ce nu generează „orientarea atenției în afară“ aceleași rezultate ca și „focalizarea în interior“?

Orientarea atenției în afară te scoate din starea de existență pură („eu sunt cel care sunt“). Această atitudine reduce efectele stării energetice și de conștiință pe care o generează respirația Esenței, iar clientul nu mai are un punct de reper cu care să intre în rezonanță.

Cine a fost Feldenkrais?

Moshe Feldenkrais a fost un evreu israelit care a suferit mai multe răni grave la nivel fizic. Încercând să își vindece rănile, el a descoperit o modalitate inedită de a înțelege mișcarea și de a-și folosi corpul. Aceste modalități noi de a aborda mișcările fizice s-au dovedit extrem de benefice pentru foarte mulți oameni și au condus la așa-numita Metodă Feldenkrais. Pentru informații suplimentare, vezi glosarul.

Când trebuie să aplic tehnica de eliberare a aburului?

Cele mai bune destinații ale acestei tehnici sunt zonele specifice în care s-au acumulat tensiuni, cum ar fi: mușchii sau leziunile acute (răni, traume sau zonele din jurul unei tăieturi). Dacă zona tratată este mai mult distrusă decât stresată, această tehnică trebuie urmată inevitabil de cea a pântecului.

Când trebuie să aplic tehnica pântecului?

Ori de câte ori o zonă este distrusă, fracturată sau lezată.

Uneori primesc viziuni legate de structura mea internă. Cum pot ști care percepții provin de la mine și care provin de la client?

Începe prin a practica respirația Esenței și exercițiile fizice. În acest fel, îți vei liniști corpul și vei putea sesiza mai limpede ce percepții provin de la el și ce percepții

provin de la client. Pe măsură ce te vei familiariza cu aceste percepții, vei ajunge să le înțelegi mai limpede. Observă forma și structura imaginilor percepute, iar apoi compară-le cu planșele anatomice pentru a stabili ce organ sau ce țesut ai văzut.

După ce te-ai familiarizat cu aceste imagini în interiorul tău, vei constata că le poți percepe inclusiv în alți oameni. Nu te gândi că aceștia sunt diferiți de tine; gândește-te că ei sunt simple extensii ale ființei tale. Dacă vei reuși să îți cultivi această atitudine, vei obține rezultate comparabile cu cele pe care le-ai obținut în cazul tău. Dificultățile nu apar decât atunci când pornești de la premisa că în cazul unei alte persoane lucrurile vor fi diferite prin comparație cu cazul tău. Dimpotrivă, ele trebuie să fie identice.

Cum experimentează clientul diferitele tehnici de Transformare a Esenței?

Fiecare ședință și fiecare experiență a fluxurilor energetice și a transformărilor vindecătoare sunt percepute de clienți într-o manieră unică (individuală). Există totuși anumite experiențe comune care se manifestă în timpul ședințelor de vindecare, pe lângă cele cinci modalități comune de percepere a energiei (vezi pagina 331: „Cum este percepută energia atunci când pătrunde în interiorul corpului?“):

Tehnică	Experiența clientului
Tehnica de eliberare a aburului	• Spațialitate • Relaxare • Senzație aeriană
Tehnica pântecului	• Spațialitate într-o zonă specifică și dincolo de ea
Tehnica tractării	• Relaxare în zona tratată, care se întinde dincolo de granițele ei (energia are tendința să se răspândească inclusiv în jur)
Tehnica pântecului în combinație cu cea a tractării	• Senzație de mișcare și de detensionare în zona tratată
Tehnica pântecului în combinație cu cea a înghiontirii	• Spațialitate în zona tratată și dincolo de ea • Senzație de mișcare
Tehnica de deblocare a încheieturilor	• Relaxare în zona tratată • Senzație de căldură / răceală / electricitate (sau orice altă percepție a energiei) care se deplasează de-a lungul brațului, piciorului sau al altei părți corporale

Glosar

Arc lateral – În cadrul tehnicilor de Transformare a Esenței, reprezintă întreaga latură exterioară a tălpii. Arcul lateral este alcătuit din calcaneu, osul cuboid și metatarsienele patru și cinci.

Arc median – Unul din arcurile transversale ale tălpii. În cartea de față, se referă la lungimea interioară a tălpii.

Arc transversal – În această carte, termenul desemnează arcul din întreaga parte frontală a tălpii.

Capul femurului – Capătul de sus al osului coapsei, care pătrunde în pelvis.

Diafragmă – Membrană musculară curbată care apare la mamifere și separă abdomenul de zona plămânilor. În cazul tehnicilor de Transformare a Esenței, conceptul se referă la orice zonă sau grup de mușchi care se deplasează la unison cu această membrană musculară.

Duoden – Prima parte a intestinului subțire, situată chiar sub stomac.

Femur – Osul coapsei.

Flux energetic – În cadrul activității de Transformare a Esenței, **fluxul energetic** reprezintă o curgere a energiei prin sistemul corporal (al nostru sau al unei alte persoane), în mod liber sau restricționat.

Glanda pituitară – Glandă micuță cu formă ovală situată la baza creierului, care apare la vertebrate. Secretă hormonii care controlează alte glande.

Mandibulă – Maxilarul inferior.

Marele Trocant – Proeminență mare și neregulată a capului femurului (osul coapsei).

Matrice – Material natural în care este încastrată o structură fiziologică, cum ar fi substanța intercelulară a unui țesut.

Maxilă – Maxilarul superior.

Moshe Feldenkrais – Bărbat rus care și-a petrecut o mare parte din viață în Israel. A fost un sportiv activ (a făcut gimnastică și a jucat fotbal) și a practicat artele marțiale (jiu-jitsu). La 20 și ceva de ani, a studiat în Franța și a absolvit Facultatea de Inginerie Mecanică și Electrică. Mai târziu, și-a luat doctoratul în fizică. Feldenkrais a fost un discipol al lui Jigaro Kano, a câștigat centura neagră la judo și a prezentat acest sport în Occident prin cărțile sale.

După ce a suferit niște leziuni grave la genunchi, Feldenkrais s-a folosit de propriul său corp ca de un

laborator, studiind biologia, dezvoltarea perinatală, cibernetica, lingvistica și teoria sistemelor. A învățat astfel să meargă din nou și a creat un sistem de accesare a puterii sistemului nervos central pentru a îmbunătăți funcționarea corpului uman.

Feldenkrais a studiat intensiv psihologia, neurofiziologia și alte discipline asociate cu sănătatea. În anul 1949 s-a întors în Israel, unde a continuat să integreze și să își rafineze ideile, creând sistemul cunoscut sub numele de Metoda Feldenkrais.

Această metodă poate fi explicată mai ușor precizând ce nu este decât ce este. Un practicant al masajului lucrează direct cu mușchii. Unul al masajului chiropractic lucrează direct cu oasele. Acestea sunt abordări structurale care introduc transformări în corp prin schimbarea anumitor structuri (mușchii și coloana vertebrală). Metoda Feldenkrais operează cu capacitatea omului de a-și coordona propriile mișcări. Altfel spus, ea operează cu sistemul nervos. Poate fi considerată o „abordare funcțională“ prin care omul își poate îmbunătăți capacitatea de folosire a oricăror funcții structurale.

Occipital – Partea din spate a capului sau a craniului, în zona în care gâtul se unește cu capul.

Osul șezutului – Baza pelvisului, pe care o simți atunci când stai pe o suprafață tare. Numele anatomic al acestei părți este: tuberozitate ischială.

Palatin – Asociat cu palatul. În cadrul exercițiilor de Transformare a Esenței, se referă la osul de deasupra palatului moale (cerului gurii).

Perinatal – Perioada din jurul nașterii, îndeosebi cele cinci luni de dinainte de naștere și primele cinci luni de după naștere.

Perineu – Zona fundamentului pelvian, cuprinsă între organele genitale și anus.

Peritoneu – Membrană transparentă și moale care căptușește abdomenul. În cadrul exercițiului celor cinci diafragme, „diafragma" peritoneului influențată de respirația Esenței se întinde de la osul pubian până la prima coastă, chiar în spatele claviculei.

Proprioceptor – Nerv senzorial din mușchi, tendoane și încheieturi care ne dă informații despre locul în care ne aflăm în spațiu. Spre exemplu, atunci când ne mișcăm brațul, nervii proprioceptori informează corpul unde se află brațul în raport cu restul corpului.

Protejare – Protecție acordată de organism unei zone rănite, fie la nivel fizic, fie la nivel emoțional. Poate fi experimentată fie ca o protecție fizică directă, fie ca o evitare la nivel emoțional.

Psihologie inversată – Acest termen descrie situația în care recomandarea unui anumit curs de acțiune determină persoana să facă exact pe dos. Să spunem că

avem de-a face cu un copil care refuză să se ducă la culcare sau cu un cal care refuză să se oprească din mers. În loc să ne luptăm cu dorința acestora, noi îi încurajăm (îi spunem copilului că poate să rămână treaz sau mânăm calul să o ia la galop), până când aceștia se plictisesc, pierzându-și interesul față de comportamentul care inițial li se părea atrăgător. În astfel de cazuri, este suficient să forțezi doar un pic persoana sau animalul în direcția dorită de ei pentru a-i determina să facă ceea ce dorești de fapt (adică să își înceteze comportamentul respectiv).

Punctul Esenței – Zona din spatele glandei pituitare.

Qigong – Cultivarea *(gong)* sau producerea de energie vitală *(qi)* prin mișcare și cu ajutorul respirației. Literal, înseamnă „cultivarea *(gong)* energiei vitale *(qi)*".

Respirația Esenței – Expirație foarte lentă asociată cu focalizarea în punctul din spatele glandei pituitare, urmată de o inspirație relaxată.

Tuberozitate ischială – Ramificația superioară posterioară a ischiumului dă naștere unei umflături mari numită tuberozitate ischială. Marchează granița laterală a bazinului pelvian. Atunci când stăm așezați, greutatea corpului cade de regulă pe această zonă.

Undă – Flux energetic în creștere care se deplasează printr-un corp (în cartea de față, descrie îndeosebi senzația fizică produsă de energie, dar nu exclusiv).

Xifoid – Extensie cartilaginoasă mică a părții inferioare a sternului, care este de regulă osificată. Este situat chiar sub punctul de intersecție a cutiei toracice cu sternul, în zona plexului solar.

Yang – Elementul masculin în filozofia chineză, simbolizat de lumină, căldură, mișcare etc. Este opusul lui yin.

Yin – Elementul feminin în filozofia chineză, simbolizat de întuneric, acceptare, liniște etc. Este opusul lui yang.

Proiectul *„Life Force“*
(n.n. forța vieții sau energia vitală)

„Vindecarea energetică unește întreaga lume.“
www.thelifeforceproject.org

Proiectul *Life Force* reprezintă o organizație non-profit născută din viziunea și din dorința lui Richard Gordon de a cerceta energia vitală, inclusiv prin participarea la alte astfel de proiecte.

Misiunea Proiectului *Life Force* este de a contribui la instaurarea unei noi paradigme universale a înțelegerii vindecării și a principalelor științe. În acest scop, proiectul își propune să studieze și să dovedească aplicațiile concrete ale energiei vitale, dar și să găsească surse de finanțare și oportunități educaționale pentru promovarea vindecării energetice.

În domeniul cercetării, proiectul *Life Force* își propune să aibă un impact cât mai puternic asupra unor domenii teoretice importante, precum fizica, chimia, biologia, medicina, psihologia și botanica. La ora actuală există în lume un interes deosebit față de maniera în care energia vitală poate facilita vindecarea în diferite condiții insuficient cercetate până în prezent. Intenția proiectului *Life Force* este de a implica un număr cât mai mare de universități în această cercetare, cu scopul de a introduce acest concept pe odinea de zi a principalelor agende științifice.

Printre proiectele de implementare a Atingerii Cuantice se numără introducerea acestei metode în închisori, în orfelinate și în alte instituții de acest fel. Există de asemenea

un fond pentru donații folosit pentru finanțarea seminarelor, scoaterea cărților și a casetelor video, precum și un proiect de traducere a cărții *Atingerea Cuantică: puterea de a vindeca* în diferite limbi, dar și de condensare a ei într-o broșură ușor de citit și de copiat pentru a putea fi distribuită în țările sărace ale lumii a treia. Aplicațiile posibile ale proiectului *Life Force* sunt nenumărate.

Pentru a afla mai multe despre proiectele de cercetare și de implementare ale *Life Force* sau pentru a face o donație, vă invit să vizitați site-ul nostru:

www.thelifeforceproject.org

Despre autori

Alain și Jody au studiat și au practicat artele vindecării timp de mai bine de 30 de ani. După ani de studii și practică a tehnicilor de bază ale Atingerii Cuantice și a tehnicilor de Supraîncărcare, ei și-au creat propria viziune asupra vindecării cu ajutorul energiei: Transformarea Esenței I și II. La ora actuală, Alain și Jody călătoresc pretutindeni în Statele Unite și în străinătate, predând cursuri și ținând seminare de Transformare a Esenței I și II. Jody are și un cabinet de acupunctură în Ashland, Oregon, unde oferă consultații atunci când nu călătorește. La rândul lui, Alain are un cabinet de vindecare cu ajutorul energiei. Amândoi sunt profund pasionați de ceea ce fac și continuă în timpul liber să își dezvolte tehnicile de Transformare a Esenței.